

राजस्थान पुरातन ग्रन्थमाला

प्रधान सम्पादक
जे. के. बंसल R.A.S.
(निदेशक, राजस्थान प्राच्यविद्या प्रतिष्ठान, जोधपुर)

ग्रन्थांक 192

जयतराम विरचित

जोगप्रदीपका

सम्पादक
डा. एम.एल. घरोटे

प्रकाशक
राजस्थान प्राच्यविद्या प्रतिष्ठान, जोधपुर
Rajasthan Oriental Research Institute, Jodhpur

1999

प्रथमावृत्ति—500

मूल्य : रु. 70.00

राजस्थान पुरातन ग्रन्थमाला

प्रधान सम्पादक
जे. के. बंसल R.A.S.
[निदेशक, राजस्थान प्राच्यविद्या प्रतिष्ठान, जोधपुर]

ग्रन्थाङ्क 192

जयतराम कृत

जोगप्रदीपका

सम्पादक
डॉ. एम. एल. घरोटे

प्रकाशक
राजस्थान प्राच्यविद्या प्रतिष्ठान, जोधपुर
Rajasthan Oriental Research Institute, Jodhpur

1999

प्रथमावृत्ति 500

राजस्थान पुरातन ग्रन्थमाला

प्रधान सम्पादक
जे. के. बंसल R.A.S.
[निदेशक, राजस्थान प्राच्यविद्या प्रतिष्ठान, जोधपुर]

ग्रन्थाङ्क 192

जयतराम कृत,

जोगप्रदीपका

सम्पादक
डॉ. एम. एल. घरोटे

प्रकाशक
राजस्थान प्राच्यविद्या प्रतिष्ठान, जोधपुर
Rajasthan Oriental Research Institute, Jodhpur

1999

प्रथमावृत्ति 500

राजस्थान पुरातन ग्रन्थमाला

राजस्थान राज्य द्वारा प्रकाशित
सामान्यतः अखिल भारतीय तथा विशेषतः राजस्थानप्रदेशीय पुरातनकालीन
संस्कृत, प्राकृत, अपभ्रंश, हिन्दी, राजस्थानी आदि भाषानिबद्ध
विविधवाङ्मयप्रकाशिनी विशिष्टग्रन्थावली

प्रधान सम्पादक
जे. के. बंसल R.A.S

ग्रन्थाङ्क 192

जयतराम कृत

जोगप्रदीपका

सम्पादक
डॉ. एम. एल. घरोटे

प्रकाशक
राजस्थान प्राच्यविद्या प्रतिष्ठान, जोधपुर

1999

प्रधान सम्पादकीय

वैदिक वर्ण धर्मपरम्परा के खण्डित होते-होते जिन परिस्थितियों ने शून्यवाद पर आधारित बौद्ध चिन्तन और मानव मात्र के कल्याण पर आधारित जैन चिन्तन को जन्म दिया, समाज की उसी अवस्था में वाममार्ग की ओर प्रवृत्त होते उस जन सामान्य को एकत्रित होने की प्रेरणा दी जिन्हें या तो वर्ण धर्म में प्रवेश निषेध था या तत्कालीन अन्य उपासना मार्गों में उनकी रुचि जागृत नहीं हो सकी थी. गोरखनाथ ने ऐसे सभी व्यक्ति जो पाशुपत, शाक्त. नकुलीश या तन्त्र मार्गी थे, को नाथ पंथ में सामूहिक उपासना के लिए प्रवृत्त किया।

भारत में मुस्लिम आक्रमणों के बढ़ते प्रभाव के साथ नाथपंथ को जैसलमेर के भाटियों, आबू के परमारों, आमेर और मेवाड़ के शासकों ने राज्याश्रय ही प्रदान नहीं किया बल्कि उसे अपने राजधर्म के रूप में स्वीकार लिया। नाथ, महंत, राजगुरु के पद पर थे और समय के प्रभाव में नाथों के बारह पंथ हुए जिनके अनुयायियों को विभिन्न रियासतों द्वारा जमीन जागीरें प्रदान की गई, दूसरे शब्दों में नाथपंथ के लिए राजधर्म के अलावा जनता का धर्म होने की संभावनाएं बढ़ती गई और परवर्ती नाथों ने योग साधना के अलावा जनता में निर्गुण भक्ति के बीज भी डाले जो उपासना के साथ भक्ति मार्ग की ओर प्रवृत हुये।

स्वात्माराम की हठयोग प्रदीपिका को जन भाषा के माध्यम से प्रचारित करने के जो प्रयास नाथानुयायियों ने किये उनमें जयतराम की यह जोग प्रदीपका एक अनन्य महत्त्व का प्रयास है। आज विदेशों में भी योग के अनुयायी बढ़ रहे हैं तो हमारे अपने ही देश में, जो लोग संस्कृत नहीं जानते हैं, ऐसे साधकों के लिए जयतराम का यह प्रयास उपयोगी सिद्ध होगा—ऐसा मेरा विश्वास है।

निदेशक
जे. के. बंसल
आर. ए. एस.

अनुक्रम

JOGAPRADIPAKA BY JAYATARAMA

INTRODUCTION

Jogapradipaka by Jayatarama is a very important treatise on Hathayoga written in Hindi. It is obviously influenced by the famous Hathapradipika by Svatmarama.

The text of Jogapradipaka by Jayatarama is being edited and published for the first time. The text is based on the two manuscripts available at present, the details of which are given below :

i) Ms. No. 117/A. 1883-84, size 7" x 4", pp. 1-50, 60-65, 67-111, deposited in the Bhandarkar Oriental Research Institute, Pune. This is designated as (Bha.)

ii) Ms. No. 3035/1894, size 7.1/4" x 5.1/4", pp. 88, copied in Samvat 1823, Miti Kartika Sudi. 2 Budhavasara, deposited in the Nagari Pracarini Sabha, Varanasi. This is designated as (Na).

In both these manuscripts some portions of the text are missing. However, the two together are complementary to each other and make complete text. (Na.) Manuscript contains 165 verses more than that of the (Bha) manuscript. There are many errors of the scribe in both these manuscripts. The numbering of the verses is consecutive in the manuscript (Na) as well as in the manuscript (Bha). But there are errors of the scribe found in numbering of the verses.

In (Bha) manuscript many pages are missing as compared with the (Na) manuscript. The (Na) manuscript seems to be more reliable than the (Bha) manuscript and therefore used as the vulgate for this critical edition. The variant readings are provided in the foot notes.

The text is variously mentioned as Jogapradipaka Jogapradipyaka, Jogapradipa, Jogapradipika.

ABOUT THE AUTHOR :

The name of the author is variously written as Jayatarama, Jaiyatarama, Jayyatarama, Jaitrama, Jayatirama in the text. From the information provided by the author about himself in the text, he was residing in Vrindavana and this text in the local language was completed by him in the very place in Samvat 1794 on the Vijayadasami day, that is, in the year 1718 A.D. He was the disciple of Payaharibaba who lived around Samvat 1795. In the 'Short Description' of Hindi Manuscripts-Part

I (in Hindi)' on page 331 some information about Jayatarama is found. According to it Payahari's name was Krishnadasa who occupied the seat of Galta (Jaipur). In the above mentioned text published by the Nagari Pracarini Sabha, Kashi, (Varanasi) the following works are attributed to Jayatarama :

1) Jogapradipika (Padya) sam. 07-60 Ka.
2) Bhagavatagita (Bhasa) (Padya) 12-85, 17-88
3) Rama Sagunavali (Padya) Sam. 07-60 Ka.
4) Sadacaraprakasa (Padya) 09-140.

There is also a text in Hindi called Yogasanamala of Samvat 1846 in the name of Jayatarama and it describes 110 Asanas with line drawings. This manuscript is deposited in the Rajasthan Oriental Research Institute, Jodhpur vide Ms. No. 5450. Many of the asanas described in Yogasanamala are found in the Jogapradipaka. It seems possible that the author of this text is the same Jayatarama of the Jogapradipaka.

It is very clear that Jayatarama has derived inspiration for his text in Hindi from Svatmarama's Hathapradipika. Many of the Asanas of Jogapradipaka are found in the Hathapradipika manuscript deposited in the Rajasthan Oriental Research Institute, Jodhpur vide Ms. No. 6756. He also mentions the name of Hathapradipika in the last chapter as one of the sources for his text along with others.

CONTENTS OF THE TEXT :

The text is divided into eight chapters which give elaborate description of the varieties of Yogic practices that include Asanas, Kumbhakas, Mudras, Karmas, apart from the discussion on such topics as Yamas, Niyamas, Pratyahara, Dhyana, Samadhi, Parakayapravesa, Mitahara, Yavaguvidhi, Omkara, Nadis, Vayus, Satcakras, Construction of Mathika, Susumna and Kalajnana. Many of the practices described in the text are not commonly known to the modern yoga practitioners.

Chapterwise description of the contents is given below :

CHAPTER — 1

After the salutary verses addressed to his deity Srirama and Guru, Jayatarama gives in the beginning of the text a list of topics he is dealing with. He, however, suggests the possibility of change in the sequence in presentation. This

chapter is named as "Yama varnana" and describes ten yamas, namely, Ahimsa, Satya, Asteya, Brahmacarya, Daya, Arjava, Ksama, Dhairya, Mitahara and Sauca. These are the ten Yamas as per Yajnavalkya muni. In this list there is no mention of Aparigraha as we find in the yogasutras of Patanjali.

CHAPTER – II

This chapter is devoted to the description of Niyamas. Niyamas which have been explained are Tapa, Santosa, Astika, Dana, Isvarapujana, Siddhantasravana, Hri, Mati, Japa and Tapa (Vrata).

CHAPTER – III

Varieties of Asanas are described in this chapter. Jayatarama has described following 84 Asanas :–

Svastikasana, Padmasana, Neti asana, Udara asana, Saptarsi asana, Purva asana, Pascimatana asana, Vajrasanghara asana, Surya asana, Gorakhajali asana, Anasuya asana, Macchandra asana, Bhairu asana, Maha-mudra asana, Yonimudra asana, Mayura asana, Kapali asana, Siva asana, Phodyasana, Markata (Makada) asana, Para asana, Bhadragorakha asana, Runda asana, Yogapada asana, Cakri asana, Atmarama asana, Mrityabhanjika asana, Vriscika asana, Viparitakarana asana, Deva asana, Gohi asana, Kocaka asana, Tapakara asana, Bhidoka asana, Brahma jurankusa asana, Andha asana, Bhisarika asana, Aghora asana, Viyoga asana, Yoni asana, Bodhasoka asana, Bhaga asana, Rudra asana, Padmasana (second variety), Sivalinga asana, Machandra asana (second variety), Valmika asana, Vyasa asana, Dattadigambara asana, Siddhasamadhi asana, Carpatacoka asana, Gvalipava asana, Kaneripava asana, Halipava asana, Midakipava asana, Jalandharipava asana, Gopicandra asana, Citra asana, Anjani asana, Savitri asana, Garuda asana, Sukadeva asana, Narada asana, Narasimha asana, Varaha asana, Kapila asana, Yati asana, Vriksha asana, Parvati asana, Kurakata asana, Kakabhusandi asana, Siddhaharatali asana, Sumati asana, Kalyana asana, Urdhvapavana asana, Masaka asana, Brahma asana, Anila asana, Kurma asana, Nagara asana, Parasurama asana, Siddha asana.

Out of the list of above asanas there is a similarity in description of 70 asanas from another text "Yogasanamala" also by Jayatarama. Twenty six asanas of the text are found described in the Hathapradipika manuscript No. 6756 from Rajasthan Oriental Research Institute (R.O.R.I.) Jodhpur. Names of many asanas from this text are peculiar and are not found described in the modern books on asanas.

One of the special features of the asanas described in this text is that every asana is practised either with Nasagra drsti or bhrumadhya drsti. Many of the asanas are named after the renowned Yogies of the past.

Description of the asanas from this text follows :–

SVASTIKASANA :

Sit with the toes of both the feet placed in the knee joints. The soles should touch the inner thighs. Place the right foot up and keep the seat on the ground. This is called Svastikasana. One who sits and meditates in this asana removes all the physical disorders.

PADMASANA :

Place the left foot on the right thigh and the right on the left. Bring the chin in the depression of the throat and look at the tip of the nose. It helps to hold the prana and remove diseases. Thus its utility is great.

NETI ASANA :

Place the left knee on the right ankle and the left ankle under the right knee. Then hold with the hands the two arms near the elbows and extend the arms forward. Direct the gaze at the nose and control the speech. With the two hands churn the arms like a churner. It churns the Prana and is known as Neti. Practise it slowly in the morning, afternoon and evening. It purifies the body and removes all the bodily disorders.

UDARA ASANA :

Bring the two soles together, toes touching each other. Insert the two hands under the legs and interlocking the fingers hold the toes in the hands. Bend the head down and try to touch the feet with the chin. Keep gaze at the tip of the nose. This is called Udara asana which removes the disorders of the abdomen or in fact all the diseases.

SAPTARSI ASANA :

Raise the two feet and place them in the two arm-pits turning the soles upward. Form the fingerlock and place it over the head. Practise nasal gaze. This is called Sapatarsi asana. When practised three times a day, it purifies the lotus of the heart, cleanses the whole body and removes all diseases.

PURVA ASANA :

Take the two legs upon the shoulders and cross them. Form the fists of the two hands keeping them right over the left and place them in the front. Direct the gaze in between the eye-brows. This is the technique of Purva asana.

PASCIMATANA ASANA :

Sit facing the north. Extend the legs and bring the feet together. Then practise Pranayama and fill the Susumna with Prana by doing Puraka with twelve matras, Kumbhaka with twelve matras and Recaka with twelve matras. Place the gaze in between the eyebrows. Hold the right foot with right hand and begin with the left. Practise this for twelve days and control the prana to the capacity. Continue the practice for one or two praharas (1 prahara = 3 hours) over a period of seventy two days and it will remove all kinds of difficulties. In order to get mastery over this asana soak the rice cultivated in sixty days in water. The quantity should not be more than twenty seven tanks (a measure of 1 gram). Take sixteen tanks of moong gram and soak it in water separately. Grind them separately and prepare a paste in water. Mix five tanks of salt and ginger. Drink this slowly and immediately start practising this asana. After one round take rest. Again start the practice. Thus practise it continuously for eighty four days. It will remove all major diseases and contribute to the ability of clairvoyance and clairaudience. This asana is also called Arambha asana.

VAJRASANGHARA ASANA :

First sit on the toes keeping the two heels under the anus. Keep the knees raised up and spread. Take the two hands over the back and hold the opposite arms at the elbows. This is Vajrasanghara asana.

SURYA ASANA :

Sit on the toes keeping the heels under the anus. Spread the knees widely and sit erect. Raise both the hands over the head and arrange the fingers like a lotus. Look through the holes of the fingers. This is Surya asana which increases gastric fire and removes all diseases.

GORAKHAJALI ASANA :

First stand up. Then take the two arms under the thighs interlocking the fingers and sit. The fingerlock comes on the navel. This is Gorakhajali asana.

ANASUYA ASANA :

Bend the legs and place the left knee over the right knee and spread the legs. Hold the two big toes with the two respective hands. Fix the gaze on the tip of the nose. Regular practice of this asana makes the body lustrous like gold and does not suffer from any disease. Yogasanamala describes another arrangement of hands in addition to the one given above. Another arrangement requires forming a finger-lock at the back and touching the nose on the ground and fixing the gaze at the tip of the nose.

MACCHANDRA ASANA :

While sitting take both the legs on the shoulders and cross them. Form the fists of the hands and place the right on the left. This is Macchandra (Matsyendra) asana.

MACCHANDRA ASANA (Second Variety) :

First place the right foot on the left thigh in such a way that its heel presses the abdomen. Then place the outer side of the left ankle on the right knee. Hold the toes of the two legs by the two hands. Touch the forehead to the ground. This is Macchandra asana which removes pain from the knees.

BHAIRU ASANA :

Place the left foot under the anus in such a way that the inner ankle touches the ground; outer ankle comes under the buttocks and the heel presses the anus. Then bring the right foot on the chest in such a way that the right heel presses the navel and the toes come on the chest. The right knee touches the ground along with the thigh at a distance of about 45 Cm. in front. Then interlock the fingers and raise the hands over the head. Direct the gaze at the tip of the nose. When practised this asana for three hours, it arouses the Kundalini and opens the lotus of heart. It destroys various disorders and brings in nadisuddhi.

SIDDHI ASANA (Siddhasana) :

Place the left heel at the middle of the pereneum. Then place the right heel on the generative organ. Keep the two hands on the two knees and sit erect gazing at the ground. This is known as siddhasana in which the three Bandhas are automatically formed. All the seventy two thousand nadis are purified and Unmani condition is obtained.

MAHAMUDRA ASANA :

Place the left heel at the pereneum. Extend the right leg and hold it with two hands by interlocking the fingers. Direct the gaze at the nose. This is called Mahamudra which removes several disorders.

YONIMUDRA ASANA :

Turn the left foot upside down and place the pereneum on the inner edge of the sole. Bend the right leg and place the right foot on the left thigh. Rest the two hands on the knees and direct the gaze at the nose. This is called Yonimudra.

MAYURA ASANA :

Place the two hands on the ground keeping the thumbs together and fingers spread out. Then place the navel on the two elbows and raise the legs together off the ground. Raise the head, look at the nose and balance the whoie body like a stick. This asana increases the gastric fire and removes the disorders of the abdomen. It even digests poison.

KAPALI ASANA :

Place the two hands and the head on the ground and take the legs up. Direct the gaze at the nose and remain steady. By the practice of this asana for three hours, the grey hair turn black.

SIVA ASANA :

Place the right foot over the left and arrange their heels under the anus. Spread the knees horizontally and place the two hands on them. Direct the gaze in between the eyebrows and remain steady. This is called Siva asana.

PHODYASANA :

Sit with legs extended. Raise the legs. Bring the hands under the knees and hold them with a fingerlock. The thumbs are touching the calves. Lie on the back. Contract the abdomen upwards and try to touch the head to the knees. This is Phodyasana. It removes impurities of the body and destroys all skin disorders.

MAKADA ASANA (Markatasana) :

Squat on the ground with feet together. The soles are touching the ground and knees are raised vertically. The heels are pressing the anus. Hold the two knees with the fingers of the two hands. Direct the gaze in between the eyebrows. This is Makada or Markata asana.

PARA ASANA :

Sit on the buttocks and raise the legs. Insert the hands under the thighs near the knees and bring them out. Turning the hands over the thighs take the grip of the fingers near the navel. Fix the gaze at the nose. This is Para asana.

BHADRAGORAKHA ASANA :

Bring the two soles together and place them under the anus. Place the hands on two knees and press them on the ground. Direct the gaze in between the eyebrows. This is called Bhadragorakha asana.

RUNDA ASANA :

Sit on the toes bringing feet together. Place the anus on the heels and keep the knees about 15 cm. apart. With the help of the thumb and the index finger hold the ears. With the little and ring fingers close the opening of the ears. Adopt Jalandhara Bandha and fix the gaze in between the eyebrows. This is called Runda Asana by the learned.

JOGAPADA ASANA :

Stand on the knees. Take hold of the left heel and place it on the right side of the abdomen. Similarly bend the right leg and join the dorsal side of the feet together. Bring the left hand over the back from below and taking the right hand over the left shoulder grasp the fingers of the two hands. Then bend the head forward to touch the ground close to the knees. This is Jogapada asana.

CAKRI ASANA :

Take hold of the left foot and with the help of hands place its sole in the left armpit. Stretch the right leg backward. Then raise the hands upward and extending them forward place on the ground with palms touching the ground and fingers pointing forward. Assume the nasal gaze. This is Cakri asana.

ATMARAMA ASANA :

First lie on the back. Raise the legs towards head. Bring the hands in between the legs. Turning the hands over the legs hold the feet in the elbows. Interlock the fingers over the shoulders and raise the head. Fix the gaze at the tip of the nose. This is Atmarama asana. It improves the gastric fire, sets the flow of Prana, brings purification of nadis and removes diseases.

MRTYABHANJAKASANA :

First lie on the back. Raise the legs up. Bring the hands from outside and take hold of the legs in such a manner that the hands pass over the ankles and grip is taken behind the neck. Keep the head on the ground and gaze at the nose. This is Mrtyabhanjakasana.

VRISHCIKASANA :

Lie supine. Draw the feet closer and arrange the right foot over the left and lock them. Raise the legs and the head and bring the right knee closer to the head. Raise the hands over the head straight and bend the fingers imitating the front portion of the scorpion. Fix the chin in the throat and form Jalandhara Bandha. Direct the gaze into the eyebrows.

VIPARITAKARANA ASANA :

First lie supine. Bring feet together and raise them upward. Raise the upper body except hands spread on the ground. Raise both legs and the trunk vertically, the soles turning upward. The hands are spread out, palms placed on the ground. Direct the gaze at the tip of the nose. Wisemen call this Viparitkarana which destorys all diseases and verily increases gastric fire.

DEVA ASANA :

First lie supine. Arrange the hands forming finger-lock and take hold of the feet at ankles. Bring the feet over the head, back remaining touching the ground. Direct the gaze in between the eyebrows. This is called Deva asana.

GOHI ASANA :

Bring the two elbows and forearms together and place them on the ground. On the forearms kept together place the head. Then fold the legs on the thighs and touch the heels to the buttocks. Touch the chin to the knees and fix the gaze at the nose. This is called Gohi asana.

KOCAKA ASANA :

(While lying on the back) Extend the hands sideward. Raise the legs up and folding the knees on the chest keep the legs standing vertically. Turn the head on one side and direct the gaze in between the eye-brows. This is Kocaka asana.

YONI ASANA :

Bring the two feet together placing the heels in front of the generative organ at a distance of 1/2 cubit. Place the two hands on the toes and hold them with all ten fingers. Bend forward and place the elbows in close contact with the shins. Place the forehead on the feet and direct the gaze at the nose. This is called Yoni Asana.

BODHASOKA ASANA :

Squat with soles on the ground and thighs pressing on the chest. Rest the chin on the knees. Hold the opposite arms in such a way that the forearms cross before the knees. This is Bodhasoka asana.

BHAGASANA :

Bend the legs in the knees and arrange the ankles by the side of the buttocks. The soles are turned upward and the toes are kept closer with the help of hands. Place the hands on the knees and sit erect. Fix the gaze in between the eye-brows. This is Bhaga asana.

RUDRA ASANA :

Place the right foot on the left in such a manner that the outer edge of the right foot comes on the inner edge of the left foot and heels come one over the other. Sit with the heels at the anus and spread the knees. Place the hands on the knees and fix the gaze in between the eye-brows. This is Rudra asana.

SIVALINGA ASANA :

(While sitting) Raise both the legs over the head with the help of hands. Hold the toes with hands forming the fists. Direct the gaze at the tip of the nose. This is Sivalinga asana which destroys all the diseases.

VALMIKA ASANA :

Place the right heel on the left side in such a way that the toes come close to the left knee. Then arrange the left foot on the right side of the generative organ. Place both the hands on the knees and direct the gaze in between the eye-brows. This is Valmika asana.

VYASA ASANA :

Take hold of the left ankle and set it at the base of the right buttock. Place the right foot close to the left knee. Place the hands on the knees with palms

BHIDOKA ASANA :

First sit with legs extended keeping the heels apart at a cubit distance. The toes are pointing upwards. Bend forward reaching the armpits upto the knees. Insert both the hands under the legs and turning them take hold of the feet from outside. Touch the ground with forehead and direct the gaze in between the eye-brows. This is Bhidoka asana.

BRAHMAJURANKUSA ASANA :

Sit on the toes keeping feet together and heels under the anus. Project the knees forward and upward. Place the two hands turned upward on the knees. Direct the gaze between the knees and sit erect. This is Brahmajurankusha asana.

ANDHA ASANA :

Take a squatting position by bringing the feet together, heels at the anus and sitting on the toes. Bring the thighs and knees together and project them forward. Bend forward and bring the eyes in between the knees. Place the elbows by the side of the knees and hold the head with hands. This is Andha asana.

BHISRAKASANA :

Place the anus on the two heels and spread the knees keeping them raised from the ground. Then making the hollow of the palms place it on the mouth. Keep the thumb under the teeth and close the lips. Fix the gaze steady on the tip of the nose. This is Bhisrikasana.

AGHORA ASANA :

Practise the Bhisrakasana as described earlier, placing all the fingers on the mouth. Turn the tongue backwards. Place the right palm on the mouth and inhale through the Surya (right) nadi. Practise Kumbhaka by closing the nostrils and exhale through the left nostril. Then by inhaling through the left nostril repeat the process in the reverse manner. This is Aghora asana.

VIJOGA ASANA :

Stand on the knees. Bring the right toes near the left knee at the back. Similarly bring the left toes at the back of the right knee. Take hold of the shins with the hands in such a way that the thumbs come outside and the other firngers inside and remain steady. Fix the gaze in between the eyebrows. This is Vijogasana.

upturned and fingers spread out. This is called Vyasa asana by the learned.

DATTA DIGAMBARA ASANA :

First raise the right leg and bringing it over the left thigh place it on the ground touching the outer edge of the foot. Bring the other foot on the right and place its heel close to the buttocks. Place the hands on the feet and hold them firmly. Sit erect and direct the gaze in between the eyebrows. This is Datta Digambara asana.

SIDDHA SAMADHI ASANA :

Bring the two soles closer keeping a distance of eight fingers between the heels. Insert the hands through the legs and place them on two sides on the ground and palms facing up. Bend forward to touch the nose on the ground and place the toes at the throat. Fix the gaze at the tip of the nose. This is Siddha Samadhi asana.

CARAPATACAUKA ASANA :

Bring the two soles together in such a way that the knees come to the ground. Place the two hands on the knees and press them on the ground. Fix the gaze in between the eyebrows. This is known as Charpatacauka asana.

GWALIPAVA ASANA :

This is similar to the Charpatacauka asana. In this the heels are kept eight fingers apart. Set the chin in the depression of the throat. This helps in Jalandhara Bandha. This is Gwalipava asana.

KANERIPAVA ASANA :

Assume the position as described in Gwalipava asana. Place the elbows between the ankles and the heels. Keep both the forearms vertical and hands together. Place the forehead on the hands and fingers on the head. Fix the nasal gaze. This helps in Uddiyana Bandha. It is called Kaneripava asana.

HALIPAVA ASANA :

Bring both soles together. Hold the left hand with the right at the back and place it on the ground. Bend forward and touch the forehead on the ground close to the heels. Fix the gaze at the nose. This is Halipava asana.

MIDAKIPAVA ASANA :

With legs extended bring the two heels together, keeping the toes apart. Then touch the forehead on the ground near the heels. Spread the arms sidewards over the knees and place the palms on the ground. Fix the gaze at the nose. This is Midakipava asana.

JALANDHRIPAVA ASANA :

First bring the two heels together and then spread them. Then insert the two hands through the legs and extend them keeping the elbows on the ground and palms upturned. Bring the chin, mouth and nose touching the ground near the heels. Fix the gaze at the nose. This is Jalandhripava asana.

GOPICHANDA ASANA :

Bring the two soles together. Making a finger lock with the two hands hold the two sides of the feet. Raising the two feet arrange the two heels on the chest and the toes in the depression of the throat. Rest the chin on the finger-lock and gaze at the nose. This helps formation of Jalandhara Bandha and controls the Ida-Pingala nadis. This is Gopichanda asana.

BHARATHARI ASANA :

Take the position as described in Gopichanda asana. Raise the feet further and bring them on the top of the head. Fix the gaze at the nose. This asana helps in formation of Mulabandha.

VASISTHA ASANA :

Join the two soles together. Insert the hands through the legs. Hold the legs in the elbows and further bring them over the upper arm. Make the finger-lock and raise the legs still higher. Place the finger-lock on the head and remain steady. This is Vasistha asana.

CITRA ASANA :

First bring the two soles together. Then with the help of left elbow raise both the feet over the head and hold them there. With the right hand hold the neck on the left and bring the elbow upto the navel and abdomen. Direct the gaze at the nose. This is Citra asana.

ANJANI ASANA :

Place under the buttocks two hands, palms facing up and fingers closed together. Try to bring the elbows together. Extend the legs forward and together keeping the heels on the ground and the toes pointing upward. Fix the gaze at the nose. This is Anjani Asana.

SAVITRI ASANA :

First bend the right leg and set the right foot under the anus. Place the left heel at the perineum and set the toes between the right thigh and the calf. Place the hands on the two knees and sit erect. If one is able to retain the asana for one Muhurta, one is able to control the semen and succeeds in Dharana. This is Savitri asana.

GARUDASANA :

Bend the left leg and place its ankle under the anus. Then place the right foot close by the side of the left knee and calf, keeping the knee raised. Place the hands on the knees and direct the gaze at the nose. This is Garudasana.

SUKADEVA ASANA :

Place the right leg between the left thigh and the heel in such a way that the knees come closer. Place the heels one over the other and set them under the buttocks. Project the toes outside resembling the shape of lotus. Face the palms upwards. Fix the gaze at the tip of the nose. This is Sukadeva asana.

NARADA ASANA :

Turn the left leg backward and place the back of the foot touching the ground. Its knee remains projected forward. Arrange the sole of the right foot on that of the left in such a manner that the right heel comes on the left and the knee remains standing. Place the perineal region on it. Make a finger-lock of the two hands and place it on the neck. Touch both the elbows to the right thigh. Fix the gaze in between the eye-brows.

NARASIMHASANA :

Sit erect on the toes bringing heels together under the anus. Place the two hands near the toes. Spread of the fingers and keep the two thumbs together. Open the mouth widely and bring out the tongue. Fix the gaze at the tip of the nose. This purifies the tongue and develops poetic talents.

VARAHA ASANA :

Squat on the ground with feet together and heels setting at the anus. Keep the things vertical and four fingers apart. Bring the fingers and palms together and thus joining the hands take them on the back. Fix the gaze at the nose. This is Varahasana.

KAPILA ASANA :

Sit on the toes with feet together and heels under the perineum. Place the knees on the ground, rest the hands on the knees and sit erect with nasal gaze. This is Kapila asana.

JATI ASANA :

Join the two heels and place them under the anus. Sit on the toes. Then place the elbows at the back and touch the back of the head on the ground. Place the knees on the ground and hold the feet with the hands. This is Jati (Yati) asana.. Fix the gaze at the nose.

VRISAPATI ASANA :

Project the right knee forward. Then place the left leg folded on the right in such a manner that the foot comes under the buttocks, the toes remaining outside. Fix the gaze at the tip of the nose. This is called Vrisapati asana by the learned.

PARVATI ASANA :

Place the left leg on the right thigh. Sit on the right toes with the heel raised. Bring the left internal ankle and the right external ankle together. Keep both the knees raised and balance on the right toes. Place the hands on the knees and fix the gaze at the nose. This is Parvati asana.

KURAKATA ASANA :

Sit with knees raised. Take the hands from outside and put them under the knees in such a way that opposite elbows are grasped with the hands. Thus sit in a squatting position and fix the gaze at the tip of the nose. This is Kurakata asana.

KAKABHRISANDI ASANA :

First take a squatting position. Bring the two hands between the legs. Turn the hands backward over the shins and make a finger-lock at the back. Fix

the gaze at the nose. This is called Kakabhrisandi asana.

SIDDHA HARATALI ASANA :

First assume Padmasana. Insert the hands through the knees and place them on the ground. Fix the gaze at the nose. This is called Siddha Hartali asana.

SUMATI ASANA :

Sit with the buttocks on the ground. Place the right foot on the left. Bring the left leg closer at a distance of 1 cubit. Arrange the two heels one over the other and the toes standing on the ground. Press the two knees holding the opposite elbows and remain steady with nasal gaze. This is called Sumati asana.

KALYANA ASANA :

Bring the two hands between the legs under the knee. Turn the hands, raise the knees and form a fingerlock. Hold this position with feet off the ground. Direct the gaze at the tip of the nose. This is Kalyana asana.

URDHVA PAVAN ASANA :

First lie supine. Raise the knees and bring them together. Interlock the fingers and taking hold of the toes place them upon the forehead. Fix the gaze at the tip of the nose. This is Urdhva Pavan asana which straightens the nadis.

MASAKASANA :

First lie on the back. Place the left leg on the left shoulder and bring the right leg on it. Place the hands prone on the ground and close to the body. Fix the gaze at the tip of the nose. This is Masaka asana.

BRAHMA ASANA :

First sit on the buttocks. Take both the legs over the shoulders and cross them. Place the hands on the ground and balance the body on hands. Fix the gaze at the nose. This is Brahma asana.

ANILA ASANA :

Place the two hands on the ground and keep the two elbows joined together at the navel. Arrange the feet on hands which are placed prone. Fix the gaze at the nose. This is Anila asana.

KURMA ASANA :

First assume Padmasana. Insert the two hands through the knee joints. Draw the two hands out upto elbows. Turn the hands on the back and make a

fingerlock. Then bend forward and touch the forehead to the ground. Fix the gaze at the tip of the nose. This is Kurma asana.

NAGRA ASANA :

First assume Padmasana. Taking the hands at the back take hold of the toes. Lie on the elbows and buttocks. The thighs and knees remain on the ground. Keep the head straight and fix the gaze at the tip of the nose. This is the technique of Nagra asana.

PARAS (SU) RAMA ASANA :

First assume Padmasana. Then lie supine keeping the knees and thighs touching the ground. Stretch both the hands towards head placing them on the ground. Then with the right hand hold the left. Fix the gaze at the tip of the nose and remain steady. This is Paras (Su) Rama asana.

SIDDHASANA :

Place the left heel at the perineum and arrange the right on the generative organ. Place the hands on the knees and sit erect with the gaze fixed in between the eye-brows. This is called Siddhasana. It purifies 72,000 nadis. The three bandhas are automaticial formed and leads to Unmani.

Apart from these asanas a few more asanas are described for the practice of pranayama. They are Gomukhasana, Virasana, Bhadrasana, Ardha-Siddhasana, (Muktasana), Goraksha, asana. The techniques for these asanas are given as follows :

ARDHA SIDDHASANA :

Place the left heel under the anus and right foot on the left thigh. This is Ardha Siddhasana. Another reading calls this Muktasana.

GOMUKHASANA :

Place the left foot on the right side of the buttocks and the right foot on the left bringing the two knees one over the other. This is Gomukhasana.

VIRASANA :

Arrange the right foot on the left knee and the left foot under the right knee. Adopt all the three bandhas.

BHADRASANA :

Place both the heels under the anus and adopt all the bandhas. This is Bhadrasana.

GORAKSA ASANA :

It has been only mentioned but the technique of the asana is not described.

KAKASANA :

This has not been described in the text.

CHAPTER – IV

In this chapter the topics discussed are preparation of hut for the practice, Mantras dispelling obstacles, Mitahara, Technique of changing Svara, Pranayamas of Vedic type and Tantric type, Sargakrama and Samhara Krama, and Sadangabheda.

CHAPTER – V

This chapter describes Satkarmas, eight Kumbhakas and their effects, twentyfour Mudras, discussion on Omkara and Pratyahara.

A) Satkarmas include Dhauti, Gajakriya, two types of Neti, Pocikakarma, Nauli karma, Nalani Karma which consist of Trataka and Nalani, and Bhatikarma.

The description of Dhauti given here is that of Vastra Dhauti. Gajakriya is a type of Danda dhauti. The two types of Neti described refer to Sutra Neti of twisted and untwisted type. Pocika karma is Jala Basti. The description of Nauli is not clear. However, an additional point in the technique refered to is turning the tongue backward and fix it at the soft palate. Nalani Karma consists of two parts. The first part is that of Trataka in between the eye-brows until the tears roll down and the second part involves closing of the nostril that is flowing freely with a cotton swab and change the flow of the nostril. The description of Bhatikarma is not clear. Probably it refers to Kapalabhati which helps in Kumbhaka.

B) The eight types of Kumbhakas described are : Urajai, Bhoralika, Sitali, Bhuyangama, Trataka kumbhaka, Kanthivetali, Suryabheda and Kevala Kumbhaka, These are said to be useful to facilitate the practice of Mudras. The description of the Kumbhakas follows :

i) Urajai Kumbhaka– First sit in Padmasana and adopt Mula, Uddiyana and Jalandhara bandhas. Put the tongue between the teeth and about 2 Cm. out. Press the tongue slowly and cautiously. Inhale through the Ida nadi and exhale through the other after retaining the air. Repeatedly inhale and exhale for three and half ghatis meaning approximately one and a half hour. This is called Urajai Kumbhaka.

This kumbhaka seems to be different from the commonly known Ujjayi kumbhaka described in Hatha Pradipika.

ii) Bhoralika Kumbhaka– First sit in Padmasana. Take both the hands behind the back and hold the left big toe with the left hand and the right big toe with the right hand. Take the air in with the navel according to the capacity and exhale with the navel producing the sound of the black bee. Do not close the nose. Repeat this serveral times. This is Bhoralika Kumbhaka which removes the sloth and refreshes mind.

The above description is not elaborate to explain the technique adequately. However, it refers to Bhramari Pranayama.

iii) Sitali Kumbhaka– Sit in Gomukhasana, the technique of which consists of placing the left foot on the right side and the right foot on the left bringing the two knees one over the other. Take the air in through the teeth and hold it with turning the tongue up towards the palate. Then exhale through the nose. With the cooling air taken in the whole body becomes cool. Therefore it should be practised in summer and not in winter season.

iv) Bhuyangama Kumbhaka– Sit in Virasana by arranging the right foot on the left knee and the left foot under the right knee. Adopt all the bandhas. Raise the tongue slightly and bring it a little outside. Then inhale, hold the breath to the capacity and exhale through the tongue. Direct the gaze to the nose continuously. This is Bhuyangama Kumbhaka.

v) Trataka Kumbhaka– Place both the heels under the anus and adopt all the bandhas. This is Bhadrasana. Turn the tongue upwards. Inhale through the nose, retain and exhale (through the nose.) This is Trataka Kumbhaka which brings in purification of nadis.

vi) Kanthivetali Kumbhaka– Place the left heel under the anus and right foot on the left thig, thus assuming Ardhasiddhasana. Then inhale, hold the breath in the throat and exhale through nose. This kumbhaka called Kanthivetali should be practised in summer. The sweat generated during practice should be rubbed

on the body. It removes all the disorders of the skin. When practised for two months various tastes are experienced in the body. After six months of practice all the nadis get purified and bestow various attainments in Yoga are betowed.

vii) Suryabheda Kumbhaka— When the Suryanadi is flowing, that is, when the right nostril is freely working, adopt Goraksa asana. Inhale through Pingala nadi or right nostril, hold the breath to the capacity and exhale though the Ida nadi or left nostril. Repeat it several times. This removes cold and increases heat. Therefore it should be practised during winter. One should concentrate in between the eyebrows during the practice. This is Suryabheda Kumbhaka.

viii) Kevala Kumbhaka— Hold the breath inside irrespective of Recaka or Puraka. This is called Kevala Kumbhaka. This is the essence of all Kumbhakas.

C) Mudras— Twenty four mudras have been described here. Their techniques are given below :—

1) Samchobhani Mudra— Sit in Svastikasana. Inhale the air by contraction of anal muscles. This activates kundalini and propels on the path of the tenth opening. It increases the heat.

2) Dravani Mudra— Sit steadily in the Svastika asana. With pranayama take the air in. Turn the tongue backwards in the cavity and lead the vayu through Satcakras. From there reach it to the tenth opeining from where the nectar oozes. Absorb it in the body. This removes the impurities of the mind.

3) Akarsani Mudra— Sit in Svastika asana and meditate on the Pinda Brahma. Practice Pranayama and bring the Prana in the tenth opeining where exists Sahasradala (thousand petalled) lotus, the seat of Siyarama. With the grace of God one attains the results of both Bhukti and Mukti.

4) Vasya Mudra— Sit in Siddhasana and bring Kundalini under control. With the recitation of Mayabija (Hrim) and meditation activate Kundalini. Recite the mantra Mayabija (Hrim) in ajapa way thus subdue kundalini just as the snake-charmer enslaves the snake with a fife. Like the fife with the help of anahata sound subdue the Kundalini.

5) Unmada Mudra— First sit in Padmasana and adopt all the bandhas. By combining mind and Prana, bring Kundalini in the head. Leaving the lower seven Cakras when kundalini reaches the tenth opening yogi becomes transcedent in his body. When mind and Prana are united transcendence verily dawns.

6) Maha Ankusa Mudra— Sit in Svastikasana. Take the air in and hold it. Pranayama is like a goad to stop the activities of mind. With this the mind

becomes extremely quiet thus removing the bondage of the cycle of birth and death.

7) Trikhanda Mudra— Sit in Svastikasana. Recite Soham Mayabija. Practise Trikhanda Kumbhaka in succession. Raise the Apana Vayu through Ida upwards and hold the breath by reciting Mayabija. This is prathama khanda. Then inhale prana by Pingala nadi and hold the prana in Hrdaya. While doing Kumbhaka recite the mantra Om. Then exhale. This is dvitiya khanda. Afterwards hold the kumbhaka in the Kanth (throat) and recite the bija 'sa'. Thus the kumbhakas in three places is known Trikhanda mudra. When the kumbhaka is held in the Nabhi it increases heat. When Kumbhaka is held in the Hrdaya (heart) it increases the lustre and the blooming of Hrdaya cakra produces great fragrance. When Kumbhaka is held in the throat (Kantha) the moon oozes nectar. Thus with the practice of Trikhanda mudra mind gets purified.

8) Viraja Mudra— This is similar to Vajroli Mudra. The preliminary preparation consists or the practice of Pocika Karma, Pranayama and cleansing of urethral passage.

9) Viparitakarana Mudra— Lie supine on the ground. Raise the legs upward keeping the head and shoulder on the ground. Extend the hands, set the chin in the depression of the throat, direct the gaze to the heart and the navel and recite the Ajapa mantra. Inhale by contracting the anus, hold the breath to the capacity directing the attention to the toes. Increase the practice gradually upto one and half hour.

10) Mulabandha Mudra— Place the left heel at the pereneum and right foot on the left. Sit erect and raise the apana vayu while reciting Mayabija (Hrim). Thus control the apana Vayu.

11) Kamaraja Mudra— Place the heel at the pereneum and sit for a long time reciting Mayabija. Above the anus and below the generative organ is the place of Kundalini. From there take the Kundalini to the tenth opening.

12) Uddyanabandha Mudra— First sit in Siddhasana. Then practise Uddyana by taking the navel backward and upward. Recite the Uddayana mantra with meditation and control the apana vayu. It removes all the diseases of the body and even an old becomes young.

13) Jalandhara Bandha Mudra— Sit firmly in Padmasana and set the chin in the depression of the throat. Bend the neck forward and recite Laksmi bija (Srim). Fix the gaze in between the eyebrows. With Pranayama subdue the Prana

and Apana. With the Jalandhara bandha mind and Prana are controlled.

14) Mahamudra – Place the left heel at the pereneum and extend the right leg. Hold the right big toe with the two hands. Bend a little forward, inhale through the nose, hold the breath to the capacity with Jalandharabandha and slowly exhale. Similarly repeat it on the other side changing the position of the legs. Such twelve Pranayamas should be practised. With this practice nadis are purified and the sloth and sleep are controlled.

15) Mahabandha Mudra – Assume Siddhasana firmly and fix the chin in the depression of the throat. Raise the tongue upwards and recite Khecari bija (Hskhfren). Hold the tongue between the teeth making a beak of the crow. This is also called Purnagira Mudra. With its help Pranayamas become comfortable and the prana reaches the tenth opening. With the practice of Mahabandha one attains Samadhi.

16) Mahavedha Mudra – The place of Mahavedha is in the tenth opening. In this, raise the tongue upwards and fix it in the candrasthana. Hold the breath with Pranayama and recite Mayabija (Hrim). Then repeat Ajapabija so that the thousand petalled lotus blooms. Thus one easily attains samadhi.

Mahamudra, Mahabandha and Mahavedha form a triad. The place of mahamudra is yonisthana, that of Mahabandha is Kanthasthana and that of Mahavedha is Dasamadvara. These three are to be practised together.

17) Khecari Mudra – Turn the tongue backward into the cavity of head and fix the gaze in between the eyebrows while sitting in the asana. There are six aspects of Khecari mudra : Chhedana, Calana, Mathana, Pravesana, Dohana and Mantra.

a,b) *Chedana :* With a sharp, clean and lubricated weapon, resembling in shape the leaf and calana of milk khedge, one should cut the foenum to a hair's breadth. Then one should rub wholesome powdered rock-salt, myrabolan and dry ginger over the tongue. After seven days one should again cut to a hair's breadth. In order that the cut part should not join again, keep a wick of thread under the tongue. Continue this for six months. In this practice only rice and milk should be taken in the diet. When taking food the wick under the tongue should be removed. By practice of this process for six months the tongue should be elongated four angulas.

c) *Dohana :* Early in the morning put the tongue out of the mouth and perform milking action with the two hands. Pull the tongue to the capacity so that

it elongates. Then with the right thumb wash the uvula and make it clean. Similarly clean the soft palate with the thumb and wash it. Then clean the back openings of the nose with the thumb. Above the root of the eyes is the place of Brahmarandhra. Clean it with the index finger.

c) *Pravesana :* Sit erect in Svastika asana. Hold the breath, apply Uddiyana bandha and turn the tongue upwards. Try to clean all parts inside which were cleaned by the thumb inserted in the throat. Ultimately place the tongue in the Brahmavirara. This gives the results of Khecari in six months. In the first month the nadis become purified. In the second month one hears Anahata sound. In the third month the body becomes lustrous. In the fourth month one hears distant sound. In the fifth month the mind becomes as simple as that of a child and in the sixth month one becomes one with Siva and there nothing remains to be attained . Thus one attains siddhi in six months.

d) *Mathana :* Rub the palate and uvula with the thumb three times a day. There are four places for rubbing (Mathana) : frenum under the tongue, root of the tongue, palate and Uvula.

e) *Mantra :* The Rishi of Khecari mantra is Kapila, devata sriman narayana and the viniyoga is Khecari mudra sadhana siddhi. The Khecari mantra is Hram, Hrim, Hrum, Hraim, Hraum, Hrah. The Nyasas are as follows :

gam – Hrdayaya namah

sam – Sirase svaha

nam – Sikhaya vausat

mam – Kavacaya

hum – Netratrayaya Vausat

lam – Astraya phat.

18) Varanaka Mudra – This is also known by some as Amaroli. Getting up early in the morning in Brahmamuhurta drink three handfuls (Anjali) of urine with the mantra Hum Hum Phat Svaha. This removes all the diseases of the body. Then bring the four medicines in the morning consisting of Nirgundi, Bhangra, Mundi and Giloyi (Asvagandha). All these four should be powdered in equal quantities and mixed together. This should be smeared reciting the mantra. It helps in attaining Vajroli mudra.

19) Sahajoli – Sahajoli is a part of the Amaroli and Vajroli. These three go together.

20) Sanmukhi Mudra – When there arise any difficulties in the practice of Pranayama assume Svastikasana and practise Sanmukhi mudra. Perform mula, Uddiyana and Jalandhara Bandhas. Then with the help of the fingers of both hands close the openings of the eyes, ears, nose and mouth. With this the Kundalini rises up from the Muladvara. Practise Kevala pranayama and take the Vayu into the tenth opening.

21) Cacari Mudra – Sit in Siddhasana and direct the gaze at the nose. Observe the lustrous image of the half-moon. Similarly meditate on Kundalini in the form of a flame. Then meditate on the atman in the heart. Yogi should practise this every day. This is Cacari mudra.

22) Bhucari Mudra – Sit in Siddhasana and meditate in between the eye-brows. Observe the whole body from top to bottom as illumined. Then look into the heart and meditate above the eyebrows and remain steady there to the capacity. This generates a great bliss. This is Bhucari Mudra.

23) Agocari Mudra – Meditate on the Satcakras and then shift the point of meditation to thousand petalled lotus (Sahasradalakamala). This is called Agocari mudra which makes the meditation imperceptible.

24) Unmani Mudra – Sit in Svastikasana and practise pranayama skillfully. Adopt all the bandhas and steady the mind and vayu. Withdraw the senses like the actiion of a tortoise. With the practice different anahata sounds are heard. Ajapa Gayatri automatically starts. With the bliss tears come out of the eyes. There is nothing to be attained further. This is Unmani mudra which is the essence of all mudras.

OMKARA :

It consists of akara, ukara and makara. Omkara is unborn yet through Rajoguna it produces the universe. Ukara represents Sattvaguna and Visnu which protects the universe. Makara represents Mahadeva and Tamoguna which destroys the universe. Thus Omkara is the cause of Universe. All the three worlds, the three Vedas and the three steps of Hari are all included in it. The Ardhamatra exists in it. The first matra is short (laghu), the second is long (dirgha) and the third is prolonged (pluta). Omkara represents Nirguna Brahma and it should be meditated upon.

PRATYAHARA :

Withdrawing of the cittavrttis is called Pratyahara. Every sense organ has

its object like words for the hearing. Sense organs are always interacting with their objects of perception. Just as a tortoise withdraws its limbs, similarly when the five sense organs (five indriyas) are withdrawn from their objects it is called Pratyahara. With the practice of Pratyahara, Dharana becomes easier.

CHAPTER – VI

It deals with five Tattvas and their Dharanas. The five Tattvas are Prthvi, Jala, Teja, Vayu and Akasa. With the disturbances of the Tattvas different diseases are manifested in the body. When Prthvi tattva is in excess the whole body becomes lethargic. With the excess of Jala tattva one suffers from cough and cold. When Teja tattva increases the body generates more heat. With the excess of vayu tattva one suffers from delirium. When Prthvi and Jala tattvas are combined it generates leprosy. With the excess of Agni with vayu tattvas one suffers from cold and fever. Like this the body suffers from various disorders becuase of the excess in the tattvas. In order to avoid this, yogis perform dharana on the different tattvas (elements), Dharanas are prescribed for the steadiness of mind.

1) Prthvitattva dharana : A yogi should hold the Prana along with mind on the quadrangular Prthvi element situated at the heart and presided over by Brahma. This dharana will conquer the Prthvi element.

2) Jalatattva dharana : The jalatattva (water element) which looks like the cresent moon and white as kunda flower is situated in the throat. It is filled with nectar and is characterised by Va and associated with Visnu. The Prana accompanied by the mind for five ghatikas (2 hours) should be held in that region. This dharana enables to digest the worst poisons.

3) Tejatattva dharana : The Tejatattva exists in the region of the palate and has a shape of a bright triangle shining like a coral characterised by Repha bija and associated with Rudra. One should hold the Prana accompanied by the mind for five ghatikas in that region. This dharana always gives control over the Teja or Fire elements.

4) Vayutattva dharana : Vayutattva or the element of Air is situated between the two eye-brows. It is bright like a blazing fire, hexagonal in shape with bija Ya and the deity Isvara. One should hold the Prana accompanied by the mind for five ghatikas in that region. This dharana enables the yogi to fly in the sky.

5) Akasatattva dharana : The akasatattva is situated at the

Brahmarandhra and is like a pure water. It is associated with Sadasiva and has the bija 'Ha'. One should hold the Prana accompained by the mind for five ghatikas in that region.

This dharana is considered in opening the door of liberation.

CHAPTER – VII

In this chapter are discussed the topics of Kalajnaná, Kalavancana and description of Dhyana.

Kalajnana— It refers to the indication of death based on the observation of the Svara, that is free flow of the air through a particular nostril. For this the practitioner should observe his Svara daily.

When the Pingala or Surya nadi (right nostril) is continuously active for two days, then it should be assumed that the death is approaching near.

When the Surya nadi is continuously flowing for five days and nights without any intervention of Ida nadi, the life span is three years after which the death will occur. When the Surya nadi is active continuously for ten days, the person dies after five years. If the Pingala nadi continuously flows for twenty days, the person approaches death in six months. If the Pingala flows for twentyseven days the life span remains for one month, if it flows for twentyeight days then death occurs in half a month; if it continues for twentynine days then the person lives in this world for ten days more. If the Pingala flows for thirty days. the life of a person is for two days more; if it continues flowing for thirtytwo days, the person dies in twentyfour hours; and when it flows for thirty three days, person dies the same day like the lamp that extinguishes when the oil is exhausted.

In this way one should know the time of death approaching.

Kalavancana (deception of Kala)— In order to overcome the danger of the death and prolong the life, yogi should continuously maintain the Bhrikuti dristi (frontal gaze) and recite Omkara mantra. Inhale air through Pingala and after holding it to the capacity exhale through the other nostril. Thus one can increase the life. One should try to continue Candra Svara during day time and Surya Svara during night time. This is bringing Candra into Surya and Surya into Candra. By equalising Candra and Surya Svaras one should taste the nectar. Sitting in Siddhasana raise the apana Vayu. Then with pranayama hold the Prana vayu in the chest. Then combining the apana and Prana at the navel and causing them to

flow into susumna enter in Samadhi. With this technique avoid the death.

The aim of the Yogi is to transcend time. Hathayogic texts describe the secret of deceiving time. Brahmananda in his commentary Jyotsna on Hathapradipika IV-17 puts the process as follows :

Prana moves through Pingala for about an hour and then through Ida for an equal period. So, these two hours form a day and night from yogic point of view. Our ordinary day consists of twelve such days and nights. Now, when Prana leaves Ida and Pingala and remains only in Susumna, then, there is no time. So Susumna is said to swallow time. The Yogi knowing before hand, the time of his death, takes his Prana to Brahmarandhra and defies 'Time' i.e. Death.

Dhyana :

The seventh part of Yoga is known as Dhyana. Sit erect in an asana stably and keeping the gaze at the nose. Inhale through the Ida nadi and exhale through the Pingala nadi after holding the breath. Then, inhale through Pingala and exhale through Ida. Remove all the thoughts from the mind and hold fast the image of Hari. Practise Sagarbha Pranayama with mantra and never Agarbha Pranayama without mantra. During the practice of Puraka, Kumbhaka and Recaka recite Omkara. Think of Anahata nada and activate Prana. Practise it three times a day so that Prana becomes stabilized within a month.

Then concentrate on the sun in the lotus of the heart having eight petals. Consider Anala in the Ravi and Candra. There meditate on Prabhu Rama along with Sita. Imagine the form of Rama with dark colour that of the clouds containing rains, his lustrous and smiling face, his knee, long arms and his different ornaments. Meditate on such a form from feet to face along with Janaki. This passifies the mind. Again meditate on his all pervading nature. This will ultimately lead to Sahaja Samadhi.

CHAPTER VIII

In this last chapter the topics that are discussed include Parakaya pravesana, Yavaguvidhi, ten nadis and ten vayus, Ida-Pingala sodhanavidhi, Muladvara and Sisna sodhanavidhi, Udara sodhanavidhi, Kapalasodhanavidhi, Khecari varnana, Susumna varnana, Khecari mudra sadhana, Khecari siddhi, Satcakra varnana Samadhi varnana, and the list of sources for the text.

Parakaya pravesana (Entering into the other body) –

When Yoga is perfected by a Yogi, he attains various siddhis. He is able to move at will with Bhuyangama kriya. He controls the Prana and all the nadis are purified. Knowing that the life is just Prana, he proceeds wherever Prana exists. Such a Yogi may attempt Parakaya pravesa. Where he may see the dead body he may enter the body according to his liking. He should bring the Prana along with the mind into the throat. Then reciting the mantra and resorting to the technique given by the Guru, he should form a crow-bill of his mouth and eject his Prana into the mouth of the dead. With this he dies and the dead one gets up having the memories of his earlier body. If one wishes, he can leave this body and adopt the same earlier body. Parakayapravesa is like leaving the old body and adopt a new body.

Yavaguvidhi – During the practice when vayu goes astray and creates imbalance, the liquid of Yavagu restores the balance.

Take 32 grams of rice and 16 grams of split moong gram and mix them in a container. Cook it on fire in a semi-liquid state. When cooked remove it from the fire and put in it one gram each of ginger, black pepper, long pepper, rock salt and corriander, all in a finely powdered form. Mix it, strain it and drink the liquid. Direct the mind along the disturbed vayus. Yavagu liquid removes imbalances caused in the functioning of Vayus and purifies the channels. It influences the ten nadis and ten vayus.

Description of ten Nadis and ten Vayus

The nadis and their locations are given below :

Nadi :	**Location :**
1. Ida	Left nostril
2. Pingala	Right nostril
3.Susumna	Middle path
4. Gandhari	Left eye
5. Hastijihva	Right eye
6. Pusa	Right ear
7. Yasasvini	Left ear
8. Alambusa	Face
9. Kuhu	Generative organ
10. Sankhini	Anus.

The vayus and their locations are as follows : –

VAYU :	Location / Function :
1. Prana	Heart
2. Apana	Anus
3. Udana	Throat
4. Samana	Navel
5. Vyana	Whole body
6. Kurma	Eyes (Winking)
7. Naga	Stomach (Eructation)
8. Krikara	Sneezing
9. Devadatta	Yawning
10. Dhananjaya	Body

The Jiva moves up and down the ten nadis in the body, like a ball struck to the ground rebounds again. Being in thrall of Prana and Apana bounds again. Being in thrall of Prana and Apana the Jiva moves up and down by the left and the right path and is not seen together. Just as a falcon tied with a string can be drawn back again even if it flies away, similarly Jiva tied by Gunas is drawn by Prana and Apana. Apana draws Prana and Prana draws Apana. These are situated high and low. He who knows them is a knower of Yoga. This description is similar to the one in Goraksa Sataka verses 26 to 29. (See Goraksa Sataka, Ed. Swami Kuvalayananda and S.A. Shukla, Lonavla; Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti).

Mula and Sisna sodhana : (Purification of anus and urethra)

Sit in Kakasana in navel deep water. By manipulating the anus draw the water into the intestines. Draw the water out and again draw in. Do this several times.

Then draw the water into the anal region and draw out through the urethral passage. Again draw in the water through urethra and draw out from the anal passage. **

Similarly take in the air from the anus and after holding it in take it out through the urethral canal. In the same manner draw the air in through the urethral cannal and draw it out through the anus. Thus, practise alternately drawing in and out the air through the anus and urethral canal. This practice removes all the abdominal disorders, activates the Kundalini and opens the door to Moksa (liberation)

Udara Sodhana (Purification of the stomach)

Drink the water and bring it out from the stomach. By this purification all the problems of stomach are overcome. Similarly drink the air and fill the stomach. Keep the air in the stomach for some time and then draw it out from the mouth.

Then practise twelve kumbhakas so that not only the disorders of the stomach are removed but also the susumna passage becomes clear.

** (The description of this process is not clear. However, the process is based on wrong anatomicophysiological understanding as there is no connection between the anal passage and the urethral passage. Such descriptions are found in other texts also based on the over-enthusiastic approach to purification.)

Kapalasodhana :

It is two-fold. One is with water and the other is with air.

With water– pass the water into the left nostril and allow it to come out through the right nostril. Then reverse the process by passing water through right nostril and bringing it out through the left nostril. This is popularly known as Jala Neti. Then take the water through both the nostrils and bring it out through the passage of eyes.

With air– Inhale through both the nostrils and exhale through Ida and Pingala. Inhale through the nose and exhale through the mouth. Take the air in through nose and bring it out through the eyes. (Again these processes are unintelligible due to absence of connections between the eyes, ears and nose for the flow of air.) In the same way take the air in through the eyes and take it out through the ears. These are the various ways of Kapalasodhana by air.

Khecari :

Earlier, while describing Khecari under mudras, its processes of Chedana, Calana, Manthana and Dohana have been mentioned. Out of these the Chedana process is very painful and if not properly done may result in dumbness. Therefore, the Yogi should better resort to the processes of Calana, Dohana and Manthana. The Manthana should be done with the help of five medicines applied under the tongue. If one practises otherwise then all efforts will be in vain.

The place of the openings of the passages of nose, eyes and ears in the throat is known as trighanti. The tongue should be placed there by turning it in and taste the nectar oozing continuously from the thousand petalled lotus. When the tongue reaches the point of Trighanti it is called Jalandhara Bandha.

Satcakra Varnana– The description of the six cakras is given in the following table: –

TABLE OF CAKRAS

Name	No. of Petals	Deities	Letters on the Petals
1. Adhara Cakra	Four	Ganesa	va, sa, sa, sa.
2. Svadhisthana Cakra	Six	Brahma	ba, bha, ma, ya, ra, la
3. Manipuraka Cakra	Ten	Visnu	da, dha, na, ta, tha, da, dha, na, pa, pha.
4. Anahata Cakra	Twelve	Sadasiva	ka, kha, ga, gha, na, ca, cha, ja, jha, na, ta, tha
5. Visuddha Cakra	Sixteen		a, a, i, i, u, u, r, r, l, l, e, ai, o, au, am, ah.
6. Ajna Cakra	Two	Paramatma	ha, ksa.
7. Sahasradala Kamala	Thousand	Soham	All letters of samskrta alphabets from 'a' to ksa.

The topic of Cakras is controversial as regards their names, their order, the number of petals of each cakra, the letters on the petals, their locations, and their association with five elements. Different texts and different authors differ in their details about the cakras. Sat cakra Nirupana relegates the question of deities to the realm of belief, individual choice and personal interpretation. The real centres of the cakras are inside the spine and not outside. The outside locations such as Guda, Medhra, etc. are vaguely stated and are merely the external structures stimulated when the internal Cakras are awakened.

Samadhi :

In this test the Samadhi that is described is Bhava Samadhi where the Yogi sees Srirama everwhere in Jagrat, Svapna and Susupti states. In the tree of Yoga Yama-Niyama are the seeds, Asana-Kumbhaka are the leaves, Pratyahara is the flower and Dharana, Dhyana, Samadhi are the fruit.

This is in nutshell the description of the contents of Jogapradipaka.

LITERATURE QUOTED :

Jayatarama at the end of the text says that he has taken the essence from the various texts in his composition. He quotes the following sources :

Patanjala Yoga Prakasa, (Yoga) Cudamani, Yoganidhi, Yoga Prakasa, Yogasamhita, Yogasandhi, Muratasamhita, Hathapradipika, Goraksasataka, Tattvapradipika, Yogavali.

In consideration of the contents of the present text, its importance for the students of Yoga will be clearly recognised and we are sure that they will welcome its publication.

We are grateful to the Director, Rajasthan Oriental Research Institute, Jodhpur for undertaking the publication of this text. Our special thanks go to Shri Onkarlal Menaria who encouraged us to prepare the manuscript of this text and accepted it to publish it through the Institute.

– **M.L. Gharote**

श्री रामो जयति

॥ अथ ग्रंथ जोगप्रदीपका लिख्यते ॥

जै जै जै श्री राम नमो जानकी जगमाता ।
नमो असुरकुलदहन नमो जोगनि गतिदाता ॥

दोहा— जैतराम सियरामपद निसदिन हिदय सुधारि ।
जोगदीपका कहत हौं देहु विघन सब दारि ॥१ ॥
महामूक कविता लहै गिर लंघै विन पाय ।
जयतराम सो हाय कहा जो सियराम सहाय ॥२ ॥

सोरठा— बकता धारै मोन भ्रमत नर थिरता लहै ।
यामें संसे कोन जो रघुवर करना करै ॥३ ॥
श्रीगुरुपद वंदन करों यों ही मेरे ध्यान ।
जयतराम सियरामपद है मम जीवन प्रान ॥४ ॥
वंदन करों बहुरि कर जोरी दोह कृपाल महेश्वर गौरी ।
जोगी जनको अति सुखदाई करौ अनुग्रह होह सहाई ॥५ ॥
वंदौ गिरा सबहू होह सहाई ।
वंदौ गिरा वहूरि गणनायक ।करो कृपा सब होह सहायक ।
यामें विघ्न परै नहीं कोई जो अनकूल गनाधिप होई ॥६ ॥
नमो नमो गुरु ग्यान विज्ञान प्रकासी । नमो ब्रह्म वपु सोय नमो त्रित ताप विनासी ।
श्री पयहारी मदि परसिकै संसय रह्यो न कोय ।
जयतराम अब कहत हौं जोग अंग जे सोय ॥७ ॥
इति मंगलाचरण ।

अथ ग्रंथ की सूचनका ।

चौपाई— कहौं जोग के सुगम उपाय ।जोगी जनकौ अतिसुखदाय ॥
गुरुमुख साधि समाधि ही पावै । मनमुख मूरिख अति डहकावै ॥८ ॥
बैठण जुक्ति मढीकी आखौ ।मित्याहार पथ्य पुनि भाखौं ॥
यमनैमादिक आसन जोई । वरनू अंग आठ पुनि सोई ॥९ ॥
ऊंकार कौ भेद बताऊ । कुंभक अष्ट प्रकटि कहि गांऊ ॥
मुद्रा चतुर्वीस कहू जो हैं । परकाया परवेस जो सो है ॥१० ॥
मूल जु प्राणायाम सो भाखौ । सुखमन मारग गोप्य सु आखौ ॥
मुद्रा खेचरी नीके जानो । ताके भेद दोइ तुम मानो ॥११ ॥

छेदन सहित रहित सो गाऊं । सप्नहरहत षटचक्र लखाऊं ॥
कालज्ञान पुनि वरनि सुनाऊं । वंचनकाल उपाय बताऊं ॥
आ रहु भेद बहुत या मांही । साधन किया गोप्य रहै नाही ॥१२ ॥
नारी दस पवन वसि आवै । पान अपान एकता पावै ॥
चंद्रसूर एकैं धरि रहै । जोगी जोग समाधि ही लहै ॥१३ ॥
जो कोई याकौ भलै बिचारै । गुरुमुख होय क्रिया पुनि धारै ॥
सो नर जोग समाधहि पावै । जा मनमरन सकल छिटकावै ॥१४ ॥
सब ग्रंथन कौ सार बतायौ । यो रैही मैले ठहरायौ ॥
तातै जोगी साधै जोई । अजर अमर अमैल है सोई ।१५ ॥

दोहा— सकल ग्रंथ दधिसम किये बुद्धि मथांनी सोय ।
जैयतराम गुरु क्रिपा से काढ्यौ तत विलोय ॥१६ ॥
प्रथमहि यम सो गहै नेम नीकी विधि धारै ।
आसण द्रिढ करि साधि प्राणजय मनवृत्य टारै ॥१७ ॥
प्रत्याहार अरु धारणा ध्यानसहित समाधि ।
अष्ट अंग ये जोग के हरन सकल भव व्याधि ॥१८ ॥

सोरठा— प्रथम करै जमनेम पुनि आसन द्रढ कीजिये ।
यातै पावै खेम नीव सहित मंदीर तबै ॥१९ ॥
सूचनका इह ग्रंथ की क्रम सों नाही कीन ।
आगै पीछै होय कहूं समझि लेहु प्रवीन ॥२० ॥
दस प्रकार के यम कहौ भिन्न भिन्न समझाय ।
जयतराम यह नीव करि जोगमहल ठहराय ॥२१ ॥

अथ दसप्रकार यमवरनन ।

प्रथम अहिंसा होय सत्य फुनि बचन बखानै ।
ब्रह्मचर्य द्रढ गहै दया ह्रिदा मैं आनै ॥२२ ॥
आर्जव क्षमा धृति धारिकै मिताहार विधि सौ धरै ।
सौच साधि दोय भांतिकौ ऐ दस यम जोगी करै ॥२३ ॥

अथ अहिंसा लछन ।

दोहा— थावर जंगम जीव जे या भूलोक मझार ।
मन कर्म वचन न पीडवै यहै अहिंसा सार ॥२४ ॥

अथ सत्यकौ लक्षन ।

भूतमात्र कौ हित लीये वचन उचारै जोई ।
ईश्वर संमंधी गिरा सत्य कहावै सोई ॥२५ ॥
इति सत्य

अथ अस्तेय लक्षन ।

दोहा— तन करि मन करि वचन करि द्रव्य पराया त्याग ।
वांछा कबहू ना करे अस्तेय है विभाग ॥२६ ॥
इति अस्तेय

अथ ब्रह्मचर्य लछन ।

चौपाई— ब्रह्मचर्य अैसी विधि धारै तन करि युवती संग निवारे ।
मन करि विषै वासना तजै सुपनै नारि न कबहूं भजै ॥२७ ॥
इति ब्रह्मचर्य ।

अथ दया को लछन ।

दोहा— सकल भूत परि अनुग्रह सदा काल मै हौय ।
मनसा वाचा करमना दया कहावै सोय ॥२८ ॥
इति दया

अथ आर्जव को लछन ।

भावै कोई स्तुति करौ निंदा करौ जु कोय ।
तामै रहिनौ एकरस आर्जव कहियै सोय ॥२९ ॥
इति आर्जव

अथ क्षिमा को लछिन ।

चौपाई— जो कोई मूरख अज्ञान आप कटु वचन जु भाखै ।
ता परि करै न क्षोभ चित हरि पद मैं राखै ॥३० ॥
जैसे अग्नि जु डारि है महासिंधु मै जोय ।
उलटि बुझावै तास कू क्षिमा कहावै सोय ॥३१ ॥
इति क्षिमा

अथ धीर्य कौ लछिन ।

सोरठा— देह ग्रेह धन आदि बिछुरे मन डोले नही ।
रहै जु धीरज साधि जैसै गिरि तिहु काल में ॥३२ ॥

इति धीरज

अथ मित्याहार को लछन ।

सातिग अंन भोजन करै मधुरस चिकनसार ।
चौथ अंस फुनि छाडि कै सो कहिये मितहार ॥३३ ॥

इति मित्याहार

अथ सौच कौ लछन ।

चौपाई— सौच जु कहिये दोइ प्रकारा तन अरु मन का तजै विकारा ।
जल मृतिका सौं तन सुध करिये राग-द्वेष मन का परिहरिये ॥३४ ॥

इति सौच

दोहा— दस प्रकार के यम कहे जाग्यवलक मुनिराय ।
जयतराम अब नेमकौ बहुरौ कहुं सुनाय ॥३५ ॥

इति श्री जोगप्रदीपकायां जयतरामेण विरचितायां जम वरनन नाम प्रथमो खंड ॥१ ॥

अथ नेम दस प्रकार कहित है।

सोरठा— कहौ नेम दस भांति दुतिय अंग यह जोग को
यातै पावै सांति गुरुमुख साधन कीजिये ॥३६ ॥

चौपाई— तप संतोष आस्तिक रहै दान सहत हरिपूजा गहै।
श्रवण ह्रि मति जप पुनि साधै विधि ए दस नेम अराधै ॥३७ ॥

अथ तप को लछन ।

दोहा— पांचौ इंद्रियनकी विरति विषें भोग तें सोय।
उलटि अपुठी आणिये उत्तम तप यह होय ॥३८ ॥
इति तप

अथ संतोष लछन ।

दोहा— जथा लाभ संतुष्ट रहे छाडि कल्पना दोष।
ईश्वर इछा मन धरै यहै बडा संतोष ॥३९ ॥
इति संतोष

अथ आस्तिक को लछन ।

चौपाई— वेद पुरान गुरु बचन उचारै तिनकौ निश्चौ उरमें धारै।
करि बिस्वास कल्पना तजै आस्तिक बुध सदा इह भजै ॥४० ॥
इति आस्तिक

अथ दानको लछन ।

चौपाई— दान जु कहिये दोय प्रकारा ताको पुन अब सुनो विचारा।
विद्या करि जग्यासी पौषै अनजल करि खुदित संतोषै ॥४१ ॥
इति दान

अथ ईश्वरपूजन ।

दोहा— श्रवण आदि नवधा भक्ति उर में धरे सोय।
इष्ट आपनौ पूजकै मन मल डारै धोय ॥४२ ॥
इति ईश्वरपूजन

अथ सिद्धान्त श्रवण को लछन ।

सकल सास्त्रमत सोधिकै काढ लेह तत सार।
सो ले ह्रिदा में धरै छाडै बहु विस्तार ॥४३ ॥
इति सिद्धान्त श्रवण

अथ ह्वि को लछन ।

चौपाई— लोक वेद की लज्जा करै अविहित करम न हिरदै धरै ।
गुरु संतन की लज्जा मानै दुष्ट कर्म उर कवे न ठांनै ॥४४ ॥
इति ह्री

अथ मति को लछन ।

दोहा— जै जै उतिम कर्म को वेद कियौ निरधार ।
तामें अति सरधा रहै सो मति कहिये सार ॥४५ ॥
इति मति

अथ जप को लछन ।

उच्च वचन कबहू न उचारै गुरु को मंत्र ह्विदामैं धारे ।
जथा सकति जप में थिर रहै या विध परम सिद्धिको लहै ॥४६ ॥

अथ तप[१] को लछन ।

इति जप

दोहा— च्यार पदारथ सिध करन गुरु दीयो उपदेस ।
ताही को दृढ करि गहै छाडे सकल कलेस ॥४७ ॥

दोहा— [२]दस प्रकार के यम कहे दस प्रकार के नेम ।
जयतराम अब वरन हौ आसन करन जु छेम ॥४८ ॥

इति श्री जोगप्रदीपकायां जैयतरामेण विरंचतायां नेम कथन नाम दुतिय खंड ॥२ ॥

१. वृत (भां)
२. इति वृत (भां)

अथ आसन विधि ।

दोहा— प्रथमही आसन साधिये बैंठिके धारै धीर ।
जयतराम तब सहजही निर्मल होय सरीर ॥४९ ॥

चौपाई— आसन नाम कहौ समझाई । साधै होय अधिक सुखदाई ।
जयतिराम जो विधि सौ साधै । सो नर जोग पंथ कौ लाधै ॥५० ॥[१]

अथ स्वस्तक आसन ।

चौपाई— प्रथम बैसि दोउ पगि का फणा ।गोडा संधि मांहि राखणा ॥
जंघ पगथली मेलन करै ।दछिन चरन उर्ध ले धरै ॥५१ ॥
आसन भूमि टिक्यो पुनि राखे । स्वस्तक नाम याहि बुध[२] भाखे ॥
यामै बैठि ध्यान जो धरै । सो नर आधि व्याधि सब टारै ॥५२ ॥
॥इति स्वस्तक आसन ॥

अथ पदमासन ।

चौपाई— वामजंघपर दछिन चरण । दछिन जंघ वामपद धरण ॥
दोउ हस्त जंघपर करे । सम सरीर नासा चक्षु धरै ॥
पदमासन यह नाम कहावै । व्याधि रोग सब नास ही पावै[३] ॥५३ ॥

अथ नेती आसन ।

दोहा— गोडा बावा पादकी आख माहिली सोय। दछ चरन को वारलौ तापरि गुलफ समोय ॥५४ ॥

वाम पादको माहिलौ बहुरौ गुलफ जु जान। तापरि गोडा दछिकी आंख चाह बाहर[४] लीवांन ॥५५ ॥

चौपाई— बहुरि भुजा दोउ करकी जोऊ कंहूण्या लगती पकरै सोऊ ॥
भुजौ पसारि अधर करि राखै ।नासाद्रिष्ट वचन नही भाखै ॥५६ ॥
दोऊ हाथसो आडै वाई । मथै भुजा मथाण की नाई ॥
सकल पवन मथ्यो यूं जावै ।सो पुनि नेती नाम कहावै ॥५७ ॥
ऐसी भांति जुगति यह धरै ।त्रिय संध्या साधन सो करै ॥
सनै सनै आतुर नहीं होवै ॥सबही रोग देहकै खोवै ॥५८ ॥

---

१. Missing in (ना.)
२. विध (ना.)
३. जावै (ना.)
॥इति पदमासन ॥
४. बारिली ठांनि (भां)

अथवा रोग देहको नाही ।तीन वार साधै दिनमाही ॥
नाडी सबै सुध होइ रहै ।यातै देह अमलता लहै ॥५९ ॥
इति नेती आसन

अथ उदर आसन ।

चौपाई— दोऊ पगथली संपुट ठांनै । उभै हस्त करि उरध ही तानै ॥
अंगुष्ट दोऊ सम ठहरावै । चबुक [५] नीचै ताहि लगावै ॥६० ॥
बहुरि दोउ करि अैसे धरै । आनि पगनतर बाहरि करै ॥
दोऊ पग की अंगुरी जोई । तिन परि करै कागसी सोई ॥६१ ॥
नासा द्रिष्टि[६] जुगत[७] सो राखै । आसन उदर नाम यहू भाखै ।
उदर रोग सबही मिट जावै । अथवा सबही रोग नसावै ॥६२ ॥
॥इति उदर आसन ॥

अथ सप्तरिषि आसन ।

दोहा— दोउ पगकी पगथली तिनकी लाक जु सोय ।
दोऊ काखनि मैं धरै नासाद्रिष्ट समोय ॥६३ ॥[८]

चौपाई— बहूरौ हस्त कागसी करै ।सो ले आनि सिखा पर धरै ॥
दिन प्रति तीन बेर सधि आवै ।सप्तरिषि सो नाम कहावै ॥६४ ॥
याके गुन कछू कहै न परई ।ह्रिदाकमल को सूधो करई ॥
और रोग सकल मिट जावै ।बहोर सरीर अमलता पावै ॥६५ ॥
॥इति सप्तरिषि आसन ॥

अथ पूर्व आसन ।

प्रथम दोउ पग कांधे धरै बहूर तहां पुनि आंटी करै ॥
दोउ कर की मूठी करई तरै वाम दछि ऊपर धरई ॥६६ ॥
सो पुनि मूठी भूमि लगावै मेढ्र निकट आनि ठहरावै ॥

---

५. उरधता लवै (भां)

६. द्रिष्ट (ना.)

७. जुगति (भां)

८. दोउ पग की अंगली जामैं लगी है ।

पगथली तिनकी थोथलाक जु सोय । दोउ काखनि मै धरौ नासाद्रिष्टि समोइ ॥(भां)

त्रिकुटी द्रिष्टि सदा ही धरै ॥ पूर्व आसन इहि विधि करै ॥६७ ॥
पूर्व रोग सो सकल निवारै ।बहुज्यौं जुगति और इक धारै ॥
पूर्व आसन इहि विधि करै ।[९] काठा गेहुं पाव मंगावै ।
राति भेय प्रभाति चबावे ॥६८ ॥
काचौ दूध अजाकौ आनै । पीवै ताहि ढील नहीं ठांनै ॥
सनै सनै अैसी विधि साधै ।चारि पहर लगि आसन बांधै ॥
यातै मृत्य करै वसि सोई गुरुमुख साधन परपक होई ॥६९ ॥
॥इति पूर्व आसनं ॥

अथ पछिमताण आसन ।

चौपाई— उत्तर सनमुख बैठक धारै । दोउ चरण मिलि[१०] बाजू पसारै ॥
बहोरौ प्राणायाम जू करै । सुखमन मारग वाई भरै ॥७० ॥
द्वादस मात्रा पूरक करै । द्वादसही पुनि कुंभक धरै ॥
रेचै द्वादस पिंगला नारी । राखै त्रिकुटी द्रिष्टि विचारी ॥७१ ॥
वामहस्त सों आरंभ करै । दछन कर दछन पग धरै ॥
द्वादस दिन अैसेविध करई । बहुर साधि आगै अनुसरई ॥७२ ॥
जथा सक्ति वाय वसि आनै । प्रहर एक दोय आरंभ ठानै ॥
दिवस बहत्तर ऐसे करै । सनै सनै विघ्न सब टरै ॥७३ ॥
बहुरि ओगरौ अैसो गहै । जाकरि यो आसन सिध लहै ॥
साठी चावल को पुनि भेवै । टंक सताइस अधिक न लेवै ॥७४ ॥
सोलह टंक मूग पुनि आनै । भेवै ताहि भिन्नही ठानै ॥
भिन्न-भिन्न कर बाटे दोऊ करै पलेवौ जलमें सोऊ ॥७५ ॥
करै अलूणौ अद्रक ल्यावै ।टंक पंच ता मधिहि मिलावै ॥
सनै सनै सो पीवै अैसे ।तुरतही यो आसन कर बैसे ॥७६ ॥
वार येक पथ पहले साधै करि विसराम बहुरि आराधे ॥
अैसी भांति दिनरात जु जानै । आठ पहर को आरंभ ठानै ॥७७ ॥

---

९. Missing in (भां)

१०. लांबा जू (भां)

दिन चौरासी आरंभ करई । राजरोग आदिक सब हरई ॥

सहस्त्र कोस की सुनैरु देखें । लहै सिध अचिरज पुनि पेखे ॥७८ ॥

इति पछिमताण आसन । याहीको आरंभ आसन कहिये[११]

अथ वज्र[१२] संघार आसन ।

प्रथम फणा पाणि होय बैसे । दोउ एडी गूदा निवेसै[१३] ॥

गोडा ऊभा राखै थीर ।आडे वाय पसारै धीर ॥७९ ॥

पृष्ट[१४] दिसी दोऊ कर आनै ।तिनकी जुगत ऐसीविध ठानै ॥

गहै परसपरि भुजा जु दोउ । कोहण्या लगती पकरै सोउ ॥८० ॥

दोहा— जाडो कबहु ना लगे अवर फुटनी जाय ।

वज्रसंघार आसन यह जो दिन रात सधाय ॥८१ ॥

॥इति वज्रसंघार[१५] आसन[१६] ॥

अथ सूर्य आसन ।

चौपाई - ऐडी दोऊ गुदातरि आनै । फणा पाणि बैठक पुनि ठानै ॥

गोडा जंघ अधर करि रहै ।आडे वाय इसी विध गहै ॥८२ ॥

दोऊ भुजा नभ दिसा पसारै । कमल स्वरूप अंगुरी धारै ॥

पौहचा मधि छिद्र पुनि ठांनै । छिद्र विखै पुनि द्रिष्टि जु आनै ॥८३ ॥

दोहा— अग्निवृधि अतिसै करै रोगनास सब होय ।

उदर उलटि संकोचिये सूर्य आसन होय ॥८४ ॥

॥इति सूर्य आसन ॥

अथ गोरखाजाली आसन ।

चौपाई— प्रथम ही ऊभौ होय बहुरि नीचौ पुनि होवै । दोउ कर दोउ जंघ मधि नीकी विध पौचै ॥

बहुरि दोउ भुज सनै जंघ बाहर ले आनै । [१७]नासाद्रिष्टि लगाइ कांकसी नाभि जु ठानै ॥८५ ॥

दोहा—

बरस एक लग[१८] साधियै बैठिक ऊकडु होय । सनै सनै चढतो करे गोरखजाली सोय ॥८६ ॥

---

११. करई (ना.)
१२. वज्रसींघार (ना.)
१३. नवेसै (ना.)
१४. पिष्टि (भां)
१५. वज्रसिघार (ना.)
१६. Missing in (भां.)
१७. Line missing in (ना.)
१८. द्वै (भां.)

ब्रह्मद्वार कुंडलि तजै अरु पुनि सूधी होय ।
चिमतकार तनकै मही साधिक देखै सोय ॥८७ ॥

॥इति गोरखजाली आसन ॥

अथ अनसुया आसन ।

चौपाई— दछिन गोडौ नीचै ठानै बावों ताके ऊपर आनै ।
गोडा संधि मिलावै भारी आडापद पुनि देस पसारी ॥८८ ॥
दोउ पदके अंगुष्ट जोई दोउ पग कर ते पकरे सोई ।
नासाद्रष्टि अचल करि रहिये अनसुया आसन यह कहिये ॥

दोहा— यह आसन नितही करै देही कंचन होय ।
जयतराम साधन किये रोग रहै नही कोय ॥९० ॥

॥इति अनसुया आसन ॥

अथ मछंद्र आसन ।

वाम जंघपर दछि पद ठांनै वामहस्त पिष्टि दिस आने ।
बहुरो दछन पद है जोई ताकी नली जु पकरै सोई ॥९१ ॥
वाम चरन पुनि अैसै करै दछिन गोडा ऊपर धरै ।
बहुरौ दछिन हस्त है जोई वाम जंघ परि आने सोई ॥९२ ॥
बाहरि लेकरि अैसै रहै वाम फणा की कोर जु गहै ।
त्रिकुटी द्रिष्ट अचल पर राखै रोग मछंद्र सु अैसै भाखै ॥९३ ॥

दोहा— अग्नि प्रबल याते बढे सुधी कुंडलि होय ।
पवन अभ्यास यामै करै रोग रहै न कोय ॥९४ ॥

॥इति मछंद्र आसन ॥

अथ भैरू आसन ।

चौपाई— मूलद्वार टिक बैसिक[१९] धरई वामपद गुद औंधौ करई ।
एडि अग्र गुदातरि धरै उर्ध्व चिटी[२०] अंगुष्टतरि करै ॥९५ ॥
गुलफ वारिलौ कूलै आनै पुनह माहिलौ भूपरि ठानै ।
बहुरि चरन दाहिनौ जोई हिदै आनि लगावै सोई ॥९६ ॥

---

१९. बैसक (भां)

२०. चढी (भां)

फणा पृष्ट[२१] को ह्रिदै लेवै एडी नाभिमधि पुनि देवै ।
गोडा जंघ भूमि परि लावै अंतर हाथ एक ठहरावै ॥९७ ॥

दोहा — दोऊ करकी कांकसी राखै सिखा जु सोय ।
नासाद्रिष्टि लगाइये भैरु आसन होय ॥ ९८ ॥

चौपाई— पहर एक आसन सधि आवै । कुडलनी व्याकुल होय धावै ॥
वधत कले जो वदै न सोई ।कंवल ह्रिदा कौ सुधो होई ॥९९ ॥
तिली फीहौ गोलौ जाई ।आंव हर सहिड की जु नसाई ॥
नाडी सबै सुध होई रहै । गता[२२] दोष जु भैरू दहै ॥१०० ॥
॥इति भैरू[२३] आसन ॥

अथ सिधि आसन ।

वाम पाद की एडी जानो सीवनिमधि तास कौं ठानौ ।
दछि पाद की एडी जोई मेढ्रुमधि लगावै सोई ॥१०१ ॥
गोडा दोऊ हस्त जु धरै भूमै द्रिष्टि देह सम करै ।
सिधासन यह नाम कहावै याका गुण की कहत न आवै ॥१०२ ॥

दोहा— सहस्त्रबहतरि नाडी जे मल तजि नर्मल होय ।
तीन बंध सहजै फुरै लहै उनमनी सोय ॥१०३ ॥
॥इति सिंधि आसन ॥

अथ महामुद्रा आसन ।

चौपाई— डावा पगकी एडी जोई सीवनि आनि लगावै सोई ।
दछिन लांबौ जु पसारै तामै आनि कागसी धारै ॥
दोऊ खवा उर्धसो धरै तिनसो फेर अभ्यास जु करे ।
नासाद्रिष्टि आन ठहरावै महामुद्रा नाम सो पावै ॥१०५ ॥

दोहा— पथि अपथि न चाहिये विष अमृत होय जाय ।
अनरस रसताको लहै मरन कलेस मिटाय ॥१०६ ॥

---

२१. पृष्टि (भां)

२२. एता (भां)

२३. भैरव (भां)

खई रोग अथवा कुष्ट गुदावर्त मिट जाय ।
गुलम अजीरण रोग जे मुद्रा देत नसाय ॥१०७॥
॥इति महामुद्रा ।

अथ जोनिमुद्रा आसन ।

दोहा— वाम पाद की पगथली लाकरि [२४] माहिली कोरि ।
जोनि तहां धरि बैसियै उलटो पाव जु मोरि ॥१०८॥
दछि चरन पुनि मोरिकै वाम जंघ ले जाय ।
हस्त दोऊ गोडां धरै नासाद्रिष्टि लगाय ॥१०९॥
यहै जोनिमुद्रा कह्यौं नितिप्रति साधै कोय ।
करै अभ्यास जो जुगतसो नाडि उर्ध्वमुख होय ॥११०॥
॥इति जोनिमुद्रा ॥

अथ मयूर आसन ।

चौपाई— दोऊ हस्त भूमपर धरै अंगुष्ट दोउ संपुट करै ।
अंगुरी सकल भिंन करि तानै कहुण्याऊपरि नाभि जु ठानै ॥
बहुरि दोऊ पग मेलि पसारै भूमि न धरै अधरही धारै ।
मस्तक भूमि न कबहु धरै भुजापाणि देहि सब करै ॥११२॥
दंडसमान सरीर जु राखै नासाद्रिष्टि वचन नही भाखै ॥११३॥
दोहा— या आसन तै विष जरै अग्नि अधिकता होय ।
गुलम पेट फीहयौ गरै मिटै अजिरन सोय ॥११४॥
॥इति मयूर आसन ॥

अथ कपाली आसन ।

चौपाई— सीस सिखा दोऊ भूपरि ठांनै ऊभै चरन अवर दिसि तानै ।
दोऊ हथेली भूपरि धरै नासाद्रिष्टि अचल पुनि करै ॥११५॥
दोहा— एक पहर यह आसन सधै स्वेत बाल हौहि स्याम ।
कालज्ञान सब जानिये यह कपाली नाम ॥११६॥
सनै सनै यहु साधियै तीन मास लग सोय ।
जयतराम ता पुरसकै जुगली रहै न कोय ॥११७॥
॥इति कपाली आसन ॥

२४. जाहि (भां)

अथ सिव आसन ।

चौपाई— वाम चरनगरि दछि पद धरै ऐडी मूलद्वारितर करै ।
बहुरि पगथली की पुनि दोऊ कोर माहिली मे ले सोऊ ॥११८ ॥
गोडा आडा दोऊ करै दोऊ हस्त तासपरि धरै ।
त्रिकुटी द्रिष्टि अचल करि राखै सिव आसन ऐसी विधि भाखै ॥

दोहा— इडा नाडि करि पूरिये मात्रा द्वादस वाय ।
जथासक्ति कुंभक करै पिंगुल रेच कराय ॥१२० ॥
अष्ट वेर ऐसै करै कुंभक निश्चल होय ।
गांठि अपान कबहु परै सो पुनि रहे न कोय ॥१२१ ॥
॥इति सिव आसन ॥

अथ फोद्यासन ।

चौपाई— दोऊ हाथ पग बाहर आनै गोडातरै कागसी ठानै ।
अंगुष्ट पिंडली लगता धरै चरण उभै अकासदिसी करै ।
पिष्टिरु कूला धरती लावै उदरसंकोच ऊर्ध ठहरावै ।
गोडा सीसभि थंभन करै इह विधि फोद्यासन धरै ॥१२३ ॥

दोहा— देह विसाली नार है रक्तपित्ती पुनि जाय ।
फुंनसी गुंमरि आदि जौ नाना रोग नसाय ॥१२४ ॥
॥इति फोद्या आसन ॥

अथ माकड आसन ।

चौपाई— दोऊ पगथली संपुट आने तिनकी पिष्टि भूमिपरि ठांनै ।
मूलद्वार एडयांपरि ल्यावे मूड हाथ उचा ठहरावै ॥१२५ ॥
दोउ करकी अंगुरी जोऊ वतखां आनि लगावै सोऊ ।
खाजि खुजावन की ज्यूं करै त्रिकुटी द्रिष्टि अचल करि धरै ॥१२६ ॥

दोहा— धरनसु कबहु ना चिगै अग्निवृद्धि अति होय ।
वेग थमै अरु उदरसुध माकड के गुन सोय ॥१२७ ॥
॥इति माकड आसन ॥

अथ पर आसन[२५] ।

चौपाई— प्रथम माहिली जंघ जु दोउ तिन तरि करि काढै
भुज सोऊ गोडाता रि करि बाहरि तानै उलटि मोरि जंघनपरि आनै ।
बहुरि हस्त दोउ नाभि मिलावै तहां कांकसी करि ठहरावै ।
मूलद्वारि टिकि बैठक ठांनै पग आगा नौ अधर जु आनै ॥१२९ ॥

दोहा— या आसन के कीयेते जागै कुंडलि नारी ।
जयतराम कहि द्रिष्टि कौ राखौ नासा धारि ॥१३० ॥

॥इति पर आसन ॥

अथ भद्रगोरख आसन ।

दोऊ पगथली संपुट करै कोर वारिली भूपरि धरै ।
कोर वारिली राखे अैसै तापरि मूलद्वारि टिकि बैसै ॥१३१ ॥
गोडा पीडी भूवपरि दाखै हाथ दोऊ गोडा परि राखै ।
द्रिष्टि त्रिकुटी मध्य जु ठानै ताकौ गोरखभद्र बखानै ॥१३२ ॥

दोहा— या आसन के कीयेते सकल रोग छय होय ।
फुन जोगी को जयत कहै खेद न उपजै कोय ॥१३३ ॥

॥इति भद्रगोरख ॥

अथ रूंड आसन ।

फणापाणि उकड होय बैसै दोऊ पगथली करै जु ऐसे ।
कोर माहिली ऊभै मिलावै मूलद्वार इडयांपरि ल्यावै ॥१३४ ॥
दोउ गोडां अंतर दाखै अंगुल आठ प्रवाण सु राखे ।
बहुरि अंगुठा करका दोऊ पुनह तरजनी अंगुरी सोऊ ॥१३५ ॥
तिनकरि करण लोल दोउ गहै बहुरि जुगत ऐसी करि रहै ।
दौउ करकी अंगुरी दोऊ कनिष्ट अवर अनामिका जोऊ ॥१३६ ॥
तिनकरि करण रंध टकि लेवे पुनि जालंधर बंधु सु देवे ।
द्रिष्टि ऊभै भोहन परि राखै आसन रूंड ताहि बुधि भाखै ॥१३७ ॥

दोहा— यह साधै एकांत में सबद रहित कर वास ।
छठे मास ता पुरुष के होय जोति प्रकास ॥१३८ ॥

२५. *From this onwards pages missing in (भां)*

बहुरि सुणै अनहद सबद झालरि ।
सुन उणहारि होय धारणा में विघन सो देवै सब टारि ॥१३९ ॥
॥इति रूंड आसन ॥

अथ जोगपद आसन ।

गोडा ठाणो ऊभौ होई डावा पगकी एडी जोई ।
ताकी कोर वारली जानै कूखि जीमणी में ले ठानै ॥१४० ॥
बहुरि जीमणौ पग है जोई बाहरि करि मोडो वह सोई ।
ऊभै फणांकी पिष्टि मिलावै वामहस्त पिष्टि दिसि ल्यावै ॥१४१ ॥
दछिण पायडै मिलत सु राखै पुनि दछिण कर याविधि दाखै ।
वाम कंध उपरि करि ल्यावै ऊभै हस्त कांकसी करावै ॥१४२ ॥
फुनि मस्तक धरती पर आने गोडानिकट तासको ठानै ॥१४३ ॥
दोहा— याकौ सो होवै अमलतन उदर रोग सब जाय ।
बुध्याकौ उदोत होय देहि पुष्टता थाय ॥१४४ ॥
॥इति जोगपद आसन ॥

अथ चक्री आसन ।

दोहा— डावा पगकी पगथली तथा सु बारिली कोर ।
आनै वाई कूखिपरि हाथा सो जोर ॥१४५ ॥
चौपाई— डावा गोडा ठानो होय दछ पाव याविधि करै सोय ।
पाछा नै लांबौ सु पसारै भूतै उर्ध्व विहथ पसारै कधारै ॥१४६ ॥
दोऊ हाथ पसारै जेता आगा ने पसारे सो तेता ।
पुनह हथेलि भूपरि दाखै सब अंगुर छीदी कर राखै ॥१४७ ॥
दोहा— नासाद्रिष्टि लगाईये कुंडलि व्याकुल होय ।
होय जलंधर रोग जो या करि नासै होय ॥१४८ ॥
॥इति चक्री आसन ॥

अथ आतमाराम आसन ।

प्रथम सेंन भूउपर ठांने पग उचाइ आगो ने ।
आने दोउ हाथ पगाबिच ल्यावै कोहण्णसंधि पाद ठहरावै ।
लांक पगथल्याकी वांफणां तिरछी भुजामधि राखणां ॥१४९ ॥
दाबै भुजा कल्यांपासेती पुनि कर कैरे कांकसी चेती ।

सोई कांकसी कांधै राखै मस्तक अधर उरध करि दाखै ॥१५० ॥
वार तीन यह आरंभन ठाने नासा अग्रे द्रिष्टि ले आने ।
बैसि येकांति ध्यान पुन धरै चढतै चढतो आरंभ करै ॥१५१ ॥
याकरि अग्नि विर्धिता होई पवन सललिता पावै सोई ।
नाडी सुध देह सुध रहै और रोग की उतपति दहे ॥१५२ ॥

दोहा— अंनजल जो जो लीजिये ताकर रोग न होय ।
तातै आतमाराम यह नाम कहावै सोय ॥१५३ ॥

॥इति आतमाराम आसन ॥

अथ मृत्यभंजीक आसन ।

चौपाई— प्रथम सेन सूधो होय ठानै पग उचाय आगा नै आने ।
बहुर पगथली को यो राखै कोर वारली या विधि दाखै ॥१५४ ॥
वटी आंगुल्या लगती आने करि गाढी जाडांतरि ठानै ।
दोउ हाथ पग बाहरि ल्यावै पुनि ताकौ अैसे ठहरावै ॥१५५ ॥
दछिन करकौ पहूचौ जोई वाचा कर सौ पकरै सोई
मस्तक भूसों लगतो राखै नासाद्रिष्टि वचन नही भाखै ॥१५६ ॥

दोहा— जोइ कथोथी लगै अथवा अन्य जु व्याधि ।
या आसन के कीयेते ततखिन होय समाधि ॥१५७ ॥

॥इति मृत्यभंजीक आसन ॥

अथ वृश्चक आसन ।

प्रथम सयन सूधो सीसकेशकी संधि सु दाखै । कछु सीस उरध कर राखै ।
बहुर पगथली अैसैं ताणै गगन दिशा समुख करि ठाने ॥१५८ ॥
वामपादपरि दछिपाद वामतरि धरै । दोउ पादकी आंटी करै ॥१५९ ॥
पुनह पाद की आंटी जीमणौ फणो जु जोई । वाम पगथली परि धरे सोई ॥
बहुर पाद उचौकौ ताने गोडौ दछि सीसढि आनै ।
सीसकेशकी सांधि सु दाखे कछु सीस उरध कर राखै ॥
बहुरि पगथली अैसे ताणें गगनदिशा सममुख करिंठाने ।
दोउ हाथ माथादिसि धारै भूसों लगिवां उर्ध पसारै ।
छीदी राखि आंगुरी मोरे वींछीका मुख ज्यो करि छोरे ॥
चिबुक कंठकूप में राखै भोहनमधि दिष्टि को दाखै ।

उदरमांहि आम होय जेती या आसनसौ नासै तेती ॥१६२ ॥

माटी को पलाठी करी जो कदाचि कोइ खाय ।

तिनकौ उपज्यो रोग सब या आसन तै जाय ॥१६३ ॥

॥ इति वृश्चक आसन ॥

अथ विपरीतिकरन आसन ।

प्रथम सयन सूधो होय ठांने पग मिलाई अंमर दिसि तानै ।

बहुरि उर्ध्वको देह उचावै भूपरि मौरा पाणि रहावै ॥१६४ ॥

दोउ पग पुनि अवर सरीर सूधा उरध सम्य राखै थीर ।

दोउ पगथली समता दाखै गगनदिसा सनमुख करि राखै ॥ १६५ ॥

नीचा ने जुग हाथ पसारे भूसो लगत हथेली धारे ।

नासा उग्र द्रिष्टको राखै सो विपरीति करन बुध भाखै ॥

सकल व्याधि नासक यह जानौ जठराग्निवृधिक्रत मानो ॥ १६६ ॥

॥ इति विपरीतिकरन ॥

अथ देव आसन ।

प्रथमे सूधो सोवे सोई करे कांकसी कर गहे दोई ।

एडयां अवर पगथल्या दाखै करि अतिक विन तासपरि राखै ॥१६७ ॥

पाछे पाव सीस परि आनै पाद पिष्टि धरती परि ठानैं ।

अैसे मौरा पाणि रहावै त्रिकुटी दिष्टि अचल ठहरावै ॥ १६८ ॥

चौपाई जो कोई प्रेत संतावै आई अथवा कबहू देत दिखाई ।

तौ आसन करि सिवकौ भजै श्री गोरख हणवतकौ जजै ॥ १६९ ॥

दोहा — सात वार यनकौ जपै सात देय पुनि ताल ।

उतर सनमुख बैठिये प्रेत होय बेहाल ॥१७० ॥

॥ इति देव आसन ॥

अथ गोही आसन ।

दोउ हाथकी कुहणी जोई पुनिह कलाई जाणे दोई ।

पिष्टि आंगुल्या की पुन जान्यो एक सब ले भूउपर ठानौ ॥ १७१ ॥

उभै कलाई जुड़वा राखे तिनपरि आनि सीसपर को दाखै ।

या विधि आसन करे कपारी नासादिष्टि रहे थीर धारी ॥ १७२ ॥

पींडी जंघ मिलावे दोई एडी कूलां राखै भोई ।
गोडा च्यबुक अग्र लगावे आसन गोही नाम कहावे ॥ १७३ ॥

दोहा — सिर नेत्र इखै करै तथा बाम्हणी होय ।
पहर येक आसन सध्या लहे समाधि दी सोय ॥ १७४ ॥

॥ इति गोही आसन ॥

अथ कोचक आसन ।

दोउ हाथ छीदासा करे तिनसो उभै ईस पकरै ।
पग उचाय आगा ने आने बहुरि जुगति अैसीक विधि ठानें ॥
दोउ हाथ विचि पगरु सरीर फाटक पिछे लटकावे धीर ।
मुखकी दिसा दूसरी राखे दिष्ट आनि त्रिकुटीमध्य राखै ॥ १७३ ॥

दोहा — यह आसन चढतो सथै दिन पंदरातक सोय । यासों नासे न्हाखो जे कदाचित न होय ॥ १७७ ॥

बहुरि धात जाती थमे दिवस तीन के माहि । पुन डैरु नासे तुरत येते रोग नसाय ॥ १७८ ॥

॥इति कोचकासन ॥

अथ तपकार आसन ।

प्रथम हिंडोल नखरो करावै ताके मध्य रासि लटकावे ।
दोउ बांह विचि रासि सु आनें दछिन कंध तासपरि ठानें ॥ १७९ ॥
दोउ पद नभदिसि पसारै रसीमध्य सब तन को धारै ।
एक पिष्ट एक उदरही दिसा अैसे विधि राखै दोउ रसा ॥ १८० ॥
दोउ पदसो रसी जु गहे कांधा पाणि रसी परि रहे ।
पुनि दोउ कर पाछे आने तिनकी जुगति असी विधि ठाने ॥
दछिन करके पहोचो जोई वामहस्तसों पकरै सोंई ।
तनसों हस्त लगावे नाही दिष्ट स्थापे त्रिकुटी मांही ॥ १८२ ॥

दोहा — सो जो होय सरीर में आसन साधे येह ।
जयतराम ता पुरख की नृमल होवे देह ॥ १८३ ॥

॥ इति तपकार आसन ॥

अथ भिडोक आसन ।

प्रथम बैसि दोउ पाव पसारे कछुक उर्धको कुरडो डारे ।
एडयांमधि आंतिरो राखे मुद्र हाथ परमाण सु दाखै ॥१८४ ॥

फणा उर्धको उचो राखे खवा उभै गोडा में आनें ।
तिनके मधि जुगत सो ठाने ॥१८५॥
काख दोउ अैसी विधि दाखे गोडनको कांखा ढिगि राखे ।
हाथ दोउ पदनमधि ताने तिनको उलट अर बाहरि आने ॥१८६॥
तिन कर गहै पगथली दोउ कोर वारली जाने सोउ ।
भूपरि आनि ललाट लगावै द्रिष्टि त्रिकुटीमाहि ठहरावै ॥१८७॥

दोहा — इहि आसनसों तेजरो तीजी पाली जाई ।
उदर विथा नासे सकल काया निर्मल थाय ॥ १८८ ॥
॥ इति भिडोक ॥

अथ ब्रह्मजुराकुस आसन ।

दोऊ फणापाणि होय बैसे एडी दो गुदा निवैसे ।
कोर पगथल्यांकी माहिली आपसमाहि राखै मिली ॥ १८९ ॥
दोउ गोडा आगे आनै सुधो करि उंचा ले ठाने ।
हाथ दोउ ले उपर धरे उभै हथेली सुधी करें ॥ १९० ॥
गोडामधि द्रिष्ट को राखै करे ऐसी भांति ध्यान कों धरै ।
समग्रीवा सम राखे काख सुरको गहि आकर्षे वाय ॥ १९१ ॥

दोहा — इहि आसन जबलग रहै जबलग श्रम अति होय ।
जुर होवे तनमाहि जो याकर नासे सोय ॥ १९२ ॥
॥ इति ब्रह्मजुराकुस ॥

अथ अंध आसन ।

प्रथम पगथली सम ठहरावै कोरमाहली उभै मिलावै ।
फणापाण उकड कर बैसे दोउ एडी गुदा निवैसे ॥ १९३ ॥
जंघ ओर गोडा सम कर धरै पुन आगाको उभै पसारै ।
गोडामहिला नेत्र दोउ सम करि काठा दाबे सोउ ॥ १९४ ॥

दोहा — पोंहुचाकी संधिमाहिली ताको अैसे ठानि ।
गोडा की बाहरि दिसा तापरि धरै जु आनि ॥ १९५ ॥
नेत्र मे जै पटब व्है पुनि रातींधो होय ।
गावा घृति अरु मिरचसो अंजन कीजै सोय ॥ १९६ ॥

मुखमारग रेचन करे मूलद्वारे दे बंध ।
तो रातिंथो ना रहे नैंननि देखे अंध ॥ १९७ ॥
॥ इति अंध आसन ॥

अथ भिश्रका आसन ।

दोउ पगांकी एडी जोई गोडाफणां वाणों फुनि होई ।
गोडा जंघ अधर करि राखै आडेवाह इसी विधि दाखे ॥ १९८ ॥
दोउ एडी उर्धही धरे मूलद्वार ताउपर करै ।
पुनि अंजुली हाथा दाखै तांमै फुनि पोलोटकी दाखे ॥ १९९ ॥
पहुचा अर अंगुरीका अग्र तामै राखै ।
छिद्रसमग्र अंगुरी सकल बदन में करे अंगुष्ट तैला दाता धरे ॥
वोष्ट संपुट नीका राखे नासाअग्र द्रिष्टि थिर दाखै ।
बहुत अहार कीयो जो होइ अथवा दोष अजीर्ण कोइ ॥
तो यहु आसन करे जु आछै धरी दोय भोजन के पाछे ।
सूर्य नाडी पूरे वाई मुखसे ती पुनि रेच कराई ॥ २०२ ॥
भिश्रक ज्यौ अति जोर करावै जैसे श्रम देह में पावै ।
तो आहार कीयो होय जे तौ जर वर भस्म होय सब तेतो ॥२०३ ॥

दोहा — यासो खासी की विथा लागि न सकै कोय ।
नासै ज्वर वे लांजुरौ रोगरहत तन होय ॥ २०४ ॥
॥ इति भिश्रका आसन ॥

अथ अघोर आसन ।

पूर्व कहो भिश्रिका जोई वाही विधि जो कीजै सोई ।
सब अंगुरी मुखबाहरि आने मुखको फुनि संपुट करि ठाने ॥ २०५ ॥
जिभा उलटि तालवे धरै हाथांसो आरंभ पुनि करै ।
आरंभ की क्रिया है जोई विधिपूर्व अब वर्णों सोई ॥ २०६ ॥
दछि हथेली मुख परि करे दछिन नासा अंगुष्ट धरै ।
सूर्यसु वाई उरि आनें सहित मात्रा कुंभक ठानै ॥ २०७ ॥
चंद्रनाडि करि वाय उतारे सम सरार नीकी विधि धारे ।
जो दुजै स्वर आरंभ ठानें तो सब स्वर विधि उलटि ठाने ॥ २०८ ॥

दोहा — यहु आसन नितिप्रति करै देही निर्मल होय ।
कुंडलनी भेदे पवन कांति लहै तन सोख ॥ २०९ ॥
॥ इति अघोर आसन ॥

अथ विजोग आसन ।

चौपाई - गोडां वांणो ऊभौ होई गोडा आडा राखै दोई ।
दछि पादकै पाणि रहावै फणौ वाम गोडा ढिगि ल्यावे ॥ २१० ॥
कोर वारिली संधि भू टेके ऐडी वामपद संधि वसे खै ।
तामाही करि बाहरि आनें वामपादकों फणों भू ठाने ॥ २११ ॥
दोउ हाथसै अैसे करे दोउ नली पगकी पकरैं ।
अंगुली सब मांहा ने आनें अंगुष्ट ले बाहर को ठाने ॥ २१२ ॥
सम सरीर नीकां ठहरावे ध्यान त्रिकुटीमध्य लगावै ।
होय अंजुक्ति धारणामाहि या आसनसों सबै नसाही ॥ २१३ ॥
दोहा — या आसन में किजिये विधिसो प्राणनिरोध ।
वाय गांठि छूटै तुरत घटमें उपजै बोध ॥ २१४ ॥
इति वियोग ।

अथ जोनि आसन ।

दोउ पगथली संपुट करै एडी मेढ्र के ढिंग धरे ।
अर्ध हाथ को अंतर राखै लिलाट पगथल्या उपर दाखें ॥ २१५ ॥
दसे आंगुरी उग्र मिलावै फणा अग्र पर ले पहरावैं ।
कहुणी लों भूपरि कर दाखै नली अर कहूणी मिलि ठां राखे ॥
सम करि राखै सकल सरीर नासादिष्ट लगावे धीर ।
मुख मारग सो वाई गहै असक्त होय तहां लौ रहे ॥ २१७ ॥
इडा नाडि कर पवन उतारे वार सात या जुगति विचारै ।
चढतौ चढतौ कुंभक साधै वार सात या जुगति अराधै ॥ २१८ ॥
दोहा — बंध होय मलमूत्र को वायविग्रहै कोय ।
या आसन कै करतही द्रवीभूत सो होय ॥ २१९ ॥
॥ इति जोनि आसन ॥

अथ बोधसोक आसन ।

दोउ पगथली भूपरि धरै कोर मांहिली अैसे करै ।
कोर मिलाई उकड़ बैसे जंघा छाती अग्र निवेसे ॥ २२० ॥
च्यबूक गोडा उपरि करै नासादिष्टि अचल ले धरै ।
भुजा परसपर पकडे दोई खवांलागनी कठिन जु सोई ॥
बहुरि उभै भुज कीजु कलाई कला गोडा अग्र धरै लगाई ।
यो आसन चढतौ जु करावै मृगी आवती कदे न आवै ॥ २२२ ॥
॥ इति बोधसोक ॥

अथ भग आसन ।

उलटा मोडि पाव दोउ बैसे बहुरो जुगति करै एक अैसे ।
पावन माहिला गुलफ़ु जु होउ कुला पाखति लावे सोउ ॥ २२३ ॥
पिष्टि पगथल्यां की पुनि जोई हाथासो मोडै वह् सोई ।
ताको जंघनिके ढगि ल्यावै तासो तिनकी पिष्टि लगावै ॥ २२४ ॥
अंगुरी अग्रदा पाखत्यां पादकी जोई रदा पाखत्यां आने सोई ।
हाथ दोउ गोडापरि राखै दिष्टि त्रिकुटीमध्य दाखै ॥ २२५ ॥
दोहा — पौन सरल यासों वहै संधिवाय मिटी जाय ।
ग्रंथि जु प्रानअपान की यासौं तुरत नसाय ॥ २२६ ॥
॥ इति भग आसन ॥

अथ रुद्र आसन ।

वाम चरनपरि दछिन राखै पुन एक जुगति असीविधि दाखैं ।
वाम पगथली महिली कोर दछिन कीजु बाहरिली वोर ॥
अैसे दोउ देत मिलाई गोडा राखै आडेवाई ।
एडी मूलद्वारतरि देवै गोडा उपरि हस्त जो लेवे ॥ २२८ ॥
इडा नाडि करि वाई गहे द्वादस मात्रा जो लो कहै ।
यथासक्ति कुंभक थिर धारे पुनह प्यंगुला वाय उतारे ॥
या विधि अष्ट प्राणायाम जु करै त्रिकुटीमध्य दिष्टि ले धरै ।
ग्रंथि अपानपरी जो कबै या आसन करि नासै सबै ॥ २३० ॥
॥ इति रुद्र आसन ॥

अथ दूसरी विधि पदमआसन ।

दछण जंघपरि डावो राखै चरण वाम जंघ दाखै ।
च्यबुक कंठकूप ले ठाने दिष्टि नासिका अग्र जु आने ॥ २३१ ॥

दोहा — पवन बंधा याते रहै ओर रोग छै होय ।
याकी महिमा अधिक है जानै विरला कोय ॥ २३२ ॥

॥इति पदम आसन ॥

अथ सिवलिंग आसन ।

दोउ पाव सीसपरि आंनै फुनि एक जुगति और ताहां ठानें ।
दोउ पगके अंगुष्ट जोऊ तिनपरि मूठी कर की दोउ ॥ २३३ ॥
तला उपरी धरै जु आन भूपरि रहै मूल के पानि ।
नासा अग्र दिष्टि ठहरावै सकल रोग नासको पावै ॥ २३४ ॥

॥ इति सिवलिंग ॥

अथ दूसरो मछंद्र आसन ।

प्रथम जीमणो चरण जु जोई वाम जंघपरि राखै सोई ।
ताकी एडी कडिसो लावै बहुरि जुगति यह ओर करावै ॥ २३५ ॥

दोहा — वाम चरण को वारिलो गुलफही जानो वीर ।
दछिण गोडां माहिली आग्र मध्य धर थीर ॥ २३६ ॥

चौपाई — दोउ पाव की अंगुष्ट जोउ उभै हस्तसो पकरो सोउ ।
पुनि ललाट धरतीसों लावे छाती घटसों आनि मिलावै ॥ २३७ ॥

दोहा — या आसनसों पीडा जो गोडामाही होय ।
जयतराम तज पीड सो गोडो निर्मल जोई ॥ २३८ ॥

॥ इति मछद्र दूसरो आसन ॥

अथ वाल्मीक आसन ।

दोहा — डावा पगकी पगथली पुनि एडी है जोय ।
फणां दिसी मेढ्र दक्षिण आणि लगावे सोय ॥२३९ ॥

चौपाई — दछि पाद की एडी जोई बाई नली लगावै सोई ।
अंगुष्ट गोडां लगता राखे पुनह पगथली धरती दाखै ॥ २४० ॥

दोहा — हाथ उभै गोडां धरे दिष्टि त्रिकुटी माही ।
सो जो होवै पगनिमै सो छिन रहे जु नाही ॥ २४१ ॥

॥ इति वाल्मीक आसन ॥

अथ व्यास आसन ।

प्रथम वाम गुलफ है जोई तरफ माहिली पकरे सोई ।
दछिन चरण वारली काख ताके निकटि तास को राख ॥ २४२ ॥
पिष्टि दछि एडी की जोई गोडा वाम अग्र धरै सोई ।
दछि पगथली को यो दाखै कोर वारली भूधर राखै ॥ २४३ ॥
अरु पुनि पिष्टि हथेली करी गोडा उपरि राखै नेरी ।
अंगुरी सकल भिन करि राखै आसण व्यास याहि बुध भाखै ॥ २४४ ॥

दोहा — पवन सहित खटमास यौ आसन साधे कोय ।
साम्त्र की बाहुलिता ताकै सहजिही होय ॥ २४५ ॥
॥ इति व्यास आसन ॥

अथ दत्तदिगंबर आसन ।

चौपाई — प्रथम जीवणो पाव उचावे डांई जंघ उपरि करि ल्यावे ।
डाई पाखती ताको आने गोडां उपर तल करि ठाने ।
पगथलिया बाहरिकी कौर धरती टेके राखै जोर ॥ २४६ ॥
तिरछा पग अढा जु पसारे कूलां एडया अंतर धारै ।
मूंड हाथ उनमान सु राखे दोउ कर पावन परि दाखै ॥ २४७ ॥
लांक पगथलीकी जो दोऊ उभै हस्त सो पकरै सोऊ ।
त्रिकुटी दिष्टि धरै पुन धीर समसरीर राखै करि थीर ॥ २४८ ॥

दोहा — पवन धारणा सहित यो आसन साधै कोय ।
सीत वात का रोग ते सो नर मुक्ता होय ॥ २४९ ॥
॥ इति दत्तदिगंबर आसन ॥

अथ सिधसमाधि आसन ।

दोउ पगथली संपुट करै सो ले मेढ आगमे धरै ।
अंगुल आठ आंतरो राखै एडी को अैसे विधि दाखै ॥ २५० ॥
आणे हाथ पगांके माही कौहणी सहित तलाया ताई ।
आम्हासाम्हा कर पुनि दोई भूपर राखै सुधा सोई ॥ २५१ ॥
फणा दोउ आगा ने करे नासा को भूउपरि धरै ।
पाद अंगुष्टा कंठ लगावै नासाअग्र दिष्ट ठहरावै ॥ २५२ ॥

पवन धारणा सहतयौ साध्या लगावै समाधि ।
देही नृमल होय मुनि कदे न उपजै व्याधि ॥ २५३ ॥
॥इति सिध समाध ॥

अथ चरपटचोक आसन ।

दोउ पगथली संपुट धारे आगा ने कर जोरय सारे ।
गोडा भूसौ लगता राखे हाथ दोउ गोडापरि दाखै ॥ २५४ ॥
आंखिमाहिली उपरि ठांनै गोडा दावि भूमिपरि तानै ।
दिष्टि त्रिकुटी राखै गोई चरपटचौक कहावै सोई ॥ २५५ ॥
दोहा — अर्णचक्र संजु मुक्त नर चितवन करै जु कोय ।
नैननिको नासै तिमिर जोति नृमली होय ॥ २५६ ॥
॥ इति चरपटचोक आसन ॥

अथ ग्वालीपाव आसन ।

पूर्व चरपटचोक कह्यो सोइ वाही विधि यो कीजी सोई ।
यामे एडी भिन जु राखै अंगुल आठ अंतरो राखै ॥ २५७ ॥
च्युबुक कंठकूप में ठानौ नासाअग्र दिष्ट को ठानौ ।
या करि जालंघर बंध होई साधिक साधे विधिसो कोई ॥ २५८ ॥
॥ इति ग्वालीपाव आसन ॥

अथ कनेरीपाव आसन ।

ग्वालीपाव आसन कह्यो है जैसे याहुमैं जाने विधि तैसे ।
दोउ गुलफ माहिला जानो अरु एड्याविचि कहूनी ठांनो ॥ २५९ ॥
हस्त उभै उभा कर राखै दोउ हथीली जुड़िवां दाखै ।
बहोरि हथीली भाल लगावे अंगुली मेलि सिसपरि ल्यावै ॥ २६० ॥
दोहा — नासाद्रिष्टि लगाय के आसन साधे येह ।
लगे बंधि उडियाण पुनि नृमल होवे देह ॥ २६१ ॥
॥ इति कनेरीपाव आसन ॥

अथ हालीपाव आसन ।

पूर्वविधि याह मै जानौ उभै पगथली संपुट ठानौ ।
पिष्ट पछै दोउ कर ल्यावो दछिण करसों वाम गहावों ॥ २६२ ॥

पिष्टि हथेल्यां की है जोई अंसुस्वासहित भूमि धरै सोई ।
पुनि ललाटि भूपरि ठाने एड्या लगता माही आने ॥ २६३ ॥

दोहा — कपालभाथी खुलत है या आसनसो वीर ।
नासादिष्टि लगाइकै साधी कहा धीर ॥ २६४ ॥

॥ इति हालीपाव ॥

अथ मीडकीपाव आसन ।

दोउ एडी मेलि पसारै फणा दोउ न्यारा कर धारे ।
पुनह ललाट भूमि परि ठानै एडया नखैनिकट ले आने ॥ २६५ ॥
हाथ दोउ गोडापरि धारै तिरछा आडे वाइ पसारै ।
अंगुरी अवर हथैली दोई भूसौ लगती राखै सोई ॥ २६६ ॥

दोहा — यासो पांचौ वाई सब मिलै एकठी आय ।
सहित धारणा साधिये नासादिष्ट लगाय ॥ २६७ ॥

॥ इति मीडकीपाव आसन ॥

अथ जलंध्रीपाव आसन ।

दोहा — दोउ एडी मैलकै दीजै हाति पसारि ।
पुनि च्यिबुक मुखनासिका ता ढिग भूपरि धारि ॥ २६८ ॥
पुनि दोउ कर पावनमांही आम्हांसंम्हा आडौ वांही ।
मिलिवां कोहण्यासौ भूपरै अंगुज्यासहित आसी विधि करै ॥ २६९ ॥

दोहा — हथेली सूधी करे नासादिष्टि लगाय ।
जयतराम के सध्या रोग जलंधर जाय ॥ २७० ॥

॥ इति जलंध्रीपाव आसन ॥

अथ गोपीचंद आसन ।

दोउ पगथली संपुट दाखै अंगुरी सकल भिंन करि राखै ।
दोउ हस्त काकसी करियै कौर पगथल्याकी परि धरियै ॥ २७१ ॥
अंगुष्ट कंठकूप धरि राखै एडी उभै ह्रिदा मे दाखै ।
पूर्वकरी कागसी जोई चटी अंगुल्या राखै सोई ॥ २७२ ॥
तापरि च्युबुक को धरै आनि दिष्टि रहै नासा मैं ठानि ।
यासो जालंघर बंघ होई इडा पिंगला जितै सोई ॥ २७३ ॥

॥ इति गोपीचंद आसन ॥

अथ भरथरी आसन ।

आसन गोपीचंद कह्यो जैसे याहुको कीजे पुनि तैसे ।
कोर पगथल्याकी माहिली सिखा आनिं मेले दोउ मिली ॥ २७४ ॥

दोहा — या आसन के कीयेते मूलबंध लगि जाय ।
जयतराम साथिके रहै नासादिष्टि लगाय ॥ २७५ ॥

॥ इति भरथरी आसन ॥

अथ वसिष्ट आसन ।

दोउ पगथली संपुट ठाने हाथ दोउ पावनमधि आनै ।
नीचै करि बाहरि ले आवै कहुण्यामाहिली संधि लगावैं ॥ २७६ ॥
बहु-यौ भुजा धरे यों दोउ करे कांकसी तिनकी सोउ ।
पग उचाई उचाको ल्यावै पुनह काकसी सिखा लगावै ।
आसन कीजै सोय जयतराम याकै किया पवनमा हित होय ॥ २७७ ॥

॥ इति वसिष्ट आसन ॥

अथ चित्र आसन ।

प्रथम पगथली संपुट करै पुनह जुगति अैसी विस्तरे ।
डाई कहूणीमहिली संधि तापरि दोउ एडी बंघ ॥ २७८ ॥
फणा जुगम डरथ करि राखै बहुरि जुगति ऐसी विधि दाखै ।
बहुरि पगथली महली कोर सीस लगावे करिकै जोर ॥ २७९ ॥
एडी पुनह ललाट जु दाखै अंगुरी हथेरी फणा जु राखै ।
दछिन भुजकी हथेली जोई गलै लगावै संपुट सोई ॥ २८० ॥
अंगुरी सकल करै इह भाय दछि पाखती धरै सु आई ।
कहुणी नाभि सुधि ले आवै ताको उद्रही आनि लगावै ॥ २८१ ॥

दोहा — पथरी होवै पेटमै या आसन सो जाय ।
गुरुमुख साधन कीजिये नासा द्रि,ष्ट लगाय ॥ २८२ ॥

॥ इति चित्र आसन ॥

अथ अंजनी आसन ।

दोउ करकी उभै हतेली कोर वारिली मै ले भेली ।
सो आगा नै भूपरि दाखै माहा नै अंगुली मिलि राखै ॥ २८३ ॥

अंगुष्ट छीदा राखै दोई पुनह हथेली पिष्टि जु जोई ।
तापरि मूलद्वारि टिक बैसे बहुज्यौ जुगति करै एक बैसे ॥ २८४ ॥
कुहुण्यामहिली आखि मिलावै हाथ उद्रसौ लग्या रहावै ।
बहुरो लांबा पाव पसारे फणा उर्ध्व एडी भू धारै ॥ २८५ ॥
अंगुष्ट अवर गुलफ माहिला राखै जुडया करै नही खुला ।
साधै नासादिष्टि लगाई ताको हरस रोग सब जाई ॥ २८६ ॥
॥इति अंजनी आसन ॥

अथ सावत्री आसन ।

प्रथमै दछिन पदकौ मोर ताकी पगथली माहिली कोर ।
तापरि मूलद्वारि टिकि बैसै डाई एडी जोनि निवैसै ॥२८७ ॥
फणो मोडि दछिण दिसि ल्यावै ताकी महिली वोर लगावै ।
हस्त दोउ गोडापरि धरै खवासहित वपको सम करै ॥२८८ ॥
चढतौ चढतौ साधै थीर राखै एक महूरत धीर ।
यासौ वीरज थंभन होइ सहित धारणा साधे जोइ ॥२८९ ॥
॥इति सावत्री आसन ॥

अथ गरुड आसन ।

डावो पाव मोडि भू ठानै तापरि मूलंद्वा को आने ।
गुलफ माहिला उपरि बैसै बहुरि जुगति करै एक अैसै ॥२९० ॥
दछि पगथली भूपरि दाखै गोडौ ऊंचौ ऊभौ राखै ।
पुनह पगथली महिली कोर डावा गोडा पींडी वोर ॥२९१ ॥
तिनकी महिली तरफ लगावै हाथ दोउ गोडापरि ल्यावै ।
नासाद्रिष्टि अचल कर राखै आसन गरुड ताहि बुध भाखै ॥२९२ ॥

दोहा— जो कदाचि कहूभांति धातही जाती होय ।
आसन कीजै गरुड जब थंभक पावै सोय ॥२९३ ॥
॥इति गरुड आसन ॥

अथ सुकदेव आसन ।

डाई जंघ अरु एडीमाहि दछन पींडी धरै सु ताहि ।
आंख वाम गोडामाहीली राखै दछि गोडा अग्र मिली ॥२९४ ॥

दोई एडीको अग्र जो जोरि कूलातरि दे बैसै मोरि ।
पहुंचा की संध अैसै करै जंघ कड्याकी संधिपरि धरै ॥२९५ ॥
सोउ मांहिली तरफ जु राखै अंगुली जंघा वारै दाखै ।
अंगुरी छिदी करि लटकावै पंकजकै आकार बनावै ॥२९६ ॥
उभै हथेली सूधी करे नासा अग्र द्रष्ट कौ धरैं ।
पवन धारणा सहित जु साधै सो नर काव्यसक्ति को लाधै ॥२९७
॥इति सुकदेव आसन ॥

अथ नारद आसन ।

पिष्टि जु वाम पगथली केरी भूपरि ताहि लगावै फेरी ।
गोडा सुधौ फणो है जोई दछि पाखती राखै सोई ॥२९८ ॥
बहु-यौ वाम पगथली जानौ दछि पगथली तापरि ठानो ।
उभै जोडि समता करि दाखै दछिन गोडा उभौ राखै ॥२९९ ॥
डाई एडीसो जामणी कछु एक ऊची राखै ।
अणी तापरि जोनिस्थानही दाखै सम्यक दिष्टि त्रिकुटी राखै ॥३०० ॥
दोउ हस्त काकसी करै मेलि गुदी पछि ने धरै ॥
आगा ने कहुणी द्वै ल्यावै दछि जंघ वारै सु मिलावै ॥३०१ ॥

दोहा— या आसन के कीयेते बहरापण मिट जाय ।
नृमल होवै कर्णपुट जो साधे इह भाय ॥३०२ ॥
॥इति नारद आसन ॥

अथ नरसिंघ आसनं ।

दोउ फणा पाणि होय बैसे एडी मेलि गुदा नि[illegible]
सम सरीर नीका ठहरावै नासाअग्रद्रष्टि [illegible] लागै ॥३०३ ॥
दोउ हथेली भूपरि धरे पाद अंगुष्ट तो लगतां करं ।
अंगुरी सकल भिन्न कर राखै अंगुष्ट उभै समता दाखै ॥३०४ ॥

दोहा— मुख पसारि पुनि जीभ को बाहरी काढे सोई ।
जिभ्या पावै अमलता काव्यसक्ति अति होय ॥३०५ ॥
॥इति नरसिंघ आसन ॥

अथ वराह आसन ।

दोउ पगथली ऐसे राखै कोरमाहिली मिलिवा दाखै ।
फणापाणि उकड होय बैसै मूलद्वार एडी जु निवैसे ॥३०६ ॥
जंघ उभै छीदी यों करै अंगुल च्यारि अंतरा धरै ।
दोउ हाथ कांधापरि आणै बहुरि जुगति ऐसै एक ठाने ॥३०७ ॥
अंगुरी अवर हथेली जोई काठी मौरा राखै सोई ।
हाथ जोडि अर लगि ठां राखै नासाद्रिष्टि वचन नही भाखै ॥३०८ ॥

दोहा— खड अछिर मंत्रसहित आसन करै पुमान ।
ताको होवे जैतराम तीन कालको ग्यान ॥३०९ ॥

॥इति वराह आसन ॥

अथ कपिल आसन ।

उभै पगथली सम ठहरावै तिनकी माहिली कोर मिलावै ।
फणापाणि उकड होय बैसे एडी दोउ जोनि निवैसे ॥३१० ॥
गोडा दोउ भूमि लगावै समसरीर नीका ठहरावै ।
हस्त दोउ गोडापरि राखै नासाद्रिष्टि अचल करि दाखै ॥३११ ॥

दोहा— या आसन के कीयेते आछी हो[illegible] :
वीरज थंभे देहमैं कबहू न पावै जान ॥३१२ ॥.

॥इति कपिल आसन ॥

अथ जती आसन ।

दोउ एडी संपुट करै सो ले मूलद्वारितरि धरै ।
फणांपाणि उकड होय बैसै बहुरि पिष्टि दिसि करै जु अैसै ॥
कहुणी धरती धरै जु आणि सोवै मोरां कहुण्यां पाणि ।
पुनि मस्तगकी पुछली कौर आणि लगावै भूकी वोर ॥३१४ ॥
गोडा आगा नै करि राखै छीदासा भूउपरि दाखै ।
पिष्टि पगथली की पुनि जोई मुरच्चा लागती पकडै सोइ ॥

दोहा— यो आसन नित्य कीजिये नासाद्रिष्टि लगाय ।
मन वसि होवै जैत कहि काया नृमल थाय ॥३१६ ॥

॥इति जती आसन ॥

अथ वृसपति आसन ।

दछिन गोडा आगै करिकै वामपाद दछिन दिसि धरिकै ।
ताहि मोडि अैसी विधि करै कूला नीचै ताकौ धरै ॥३१७ ॥
अधरही रहै फणाकै पाणि हस्त धरै गोडापरि आणि ।
नासाअग्र द्रिष्टि थिर राखै विसपति नाम ताहि बुध भाखै ॥३१८ ॥

दोहा— पवन धारणा सहित जो आसन साधै येह ।
जलमाही डूबें नही तिरै तूल ज्यौ देह ॥३१९ ॥

॥इति वृसपति आसन ॥

अर पारवती आसन ।

गोडा दोउ आडा राखै डाऊं पाद दछि जंघ दाखै ।
फणो जीमणौ भूपरि धरै एडी सम्यक उची करै ॥३२० ॥
वाम पगथली महिली कोर मेले दछिन पींडी वोर ।
डाऊं गुलफमाहिलौ जोई अर दछिण वारिलौ सोई ॥३२१ ॥
ऐसे दोउ गुलफ मिलावे बहुरि जुगति अैसै ठहरावै ।
दोउ गोडा यौ करि चहै अधर दछि फणी परि रहै ॥३२२ ॥
हस्त दोउ गोडापरि राखै नासाद्रिष्टि अचल करि दाखै ।
पवन धारणासहित जु करै मायाबीज मंत्र उचरे ॥३२३ ॥

दोहा— यौ आसन गुरुमुख करै मायाबीज जपि कोय ।
परवत भेदे सहजमै ताको खेद न होय ॥३२४ ॥

॥इति पारवती आसन ॥

अथ कुरकट आसन ।

दोउ हाथ पग बाहर ल्यावै गोडा नीचे ले ठहरावै ।
आम्हां साम्हां अैसै करै आपस में कोहणी पकरै ॥३२५ ॥
उभै हाथ की उभै कलाई गोडाकी काखां दे आई ।
अैसै दावि उकड बैसै नासाअग्र द्रिष्टि रहै जैसै ॥३२६ ॥

दोहा— जो कदाचि कहू भांतिकी होय पासल्यां वाय ।
या आसनसौ जैत कहि दिवस तीन मै जाय ॥३२७ ॥

॥इति कुरकट आसन ॥

अथ काकभुसंडी आसन ।

प्रथमे बैसक उकड ठानै दोउ हाथ पगाव्यीच आनै ।
तिनको मोडि नल्यापरि ल्यावै पिष्टपछै काकसी करावै ॥३२८ ॥

दोहा— या आसन के कीयेते दीरघु जुर सब जाय ।
जैतराम यों कीजियै नासाद्रिष्टि लगाय ॥३२९ ॥

॥इति काकभुसंडी आसन ॥

अथ सिध हरताली आसन ।

प्रथम पदमआसन कों करे हस्त दोउ गोडा संधि धरै ।
उभे हथेले भू धरि राखै पोहचा गोडा संधिमै दाखै ॥३३० ॥
पिष्टि हथेली की है जहां आसन लगवा राखै तहां ।
नासाद्रिष्टि अचल ठहरावै सिद्ध हरताली नाम कहावै ॥३३१ ॥

दोहा— या आसनसो देहमें सदा रहे आनंद ।
नित्यप्रत्य साधन करे कटे रोग के फंद ॥३३२ ॥

॥इति सिध हरताली आसन ॥

अथ सुमति आसन ।

मूलद्वारि धरती परि ठाने डावा पगपरि दछ पद आने ।
डांई पाखती को ले आवै हाथ एक अंतर ठहरावै ॥३३३ ॥
दोऊ एडी टेके अैसै आडो वांई राखो तैसै ।
फणा जुगम उभा कर राखै गोडा दोउ उभा दाखै ॥३३४ ॥
गोडातरै हाथ करि रहै आम्ही साम्ही कोहणी गहै ।
नासाद्रिष्टि अचल पर राखै आसन सुमति नाम सो भाखै ॥

दोहा— पवन धारणा सहित जो आसन साधै एहि ।
विमल बुधि होय तासकी रोगरहित पुनि देह ॥३३६ ॥

॥इति सुमति आसन ॥

अथ कल्याण आसन ।

दोउ हाथ पगां विचि आने तिनको गोडा नीचै ठानै ।
बहुरि पाखत्या बाहरि ल्यावै पुनह युगति अैसै ठहरावै ॥
बहुरि मोडि पाठा ने आने करि परिल्याइ काकसी ठाने ।
दोउ पाद अधर करि राखै नासा अग्र द्रिष्ट को दाखै ॥३३८ ॥

दोहा— पवन धारणा सहित जो आसन साधै थीर ।
दिवस सात साधन किया नृमल होय सरीर ॥३३९ ॥
॥इति कल्याण आसन ॥

अथ उर्धपवन आसन ।

प्रथमे सूधो सैन करावै गोडा उभा राखि मिलावै ।
गुलफ माहिला अंगुष्ट दोई करे एकसा मेलर सोई ॥३४० ॥
उभै हस्त कांकसी करै सो ले मस्तक नीचै धरै ।
नासा अग्र द्रिष्टि ठहरावै याते नाडि सरलता पावै ॥३४१ ॥
॥इति उर्धपवन आसन.॥

अथ मसक आसन ।

प्रथमे सूधो सैन ही करे वामपाद कांधापरि धरे ।
तापरि दछन पग को आने दोउ हस्त अैसी विधि ठाने ॥३४२ ॥
तनसो लगिवा नीचा धारै भूपरि सूधा हसत पसारे ।
नासा अग्र द्रिष्टि ठहरावै याते रोगनास सब पावै ॥३४३ ॥
॥इति मसक आसन ॥

अथ ब्रह्म आसन ।

बैठे प्रथम मूलकै पाणि दोउ पग कांधै धरै आणि ।
बहुरि पायड़ापरि ले जावै कूखिनखैलके ठहरावै ॥३४४ ॥
अधर रहै हाथांकै पाणि नासाद्रिष्टि करै थिर आणि ।
यौ आसनहित सो जो करै सबदज्ञान ता नर को फुरै ॥३४५ ॥
॥इति ब्रह्म आसन ॥

अथ अनील आसन ।

दोउ हाथ भूमपर ठानो कहूणी जाडि नाभिलग आनै ।
फणा दोऊ अैसै विधि करै पिष्टि हथेल्याकी परि धरै ॥३४६ ॥
अैसै रहै कराकै पाणि द्रिष्टि धरै नासामध्य आणि ।
यासो तपत मिटे तन केरी जैतराम प्रकट कहै टेरी ॥३४७ ॥
॥इति अनील आसन ॥

अथ कूर्म आसन ।

चौपाई— प्रथम पदम आसन को करै गोडासंधिमाहि करि धरै ।
तरफ दूसरी कर दोऊ आने कोहण्या उपर संधि ले ठाने ॥३४८ ॥
गुदी पछे दोऊ कर ल्यावै तहां आनि कांकसी करावै ।
पुन ललाट भूउपर धरै नासा अग्र द्रिष्टि थिर करै ॥३४९ ॥

दोहा— रोग नास सब होत है पातालि तली सोय ।
जयतराम कुरभ स्फुरगुम निहचै जाणै जोय ॥३५० ॥
॥इति कूर्म आसन ॥

अथ नग्र आसन ।

प्रथम पदम आसन को ठाने दोउ हाथ पाछा ने आने ।
पाद अंगुठा पकडे आणि सोवै कहूण्या कूल्या पाणि ॥३५१ ॥
गोडा जंघ अग्र को दाखे मसतग सो सम सूधो राखे ।
नासा अग्र द्रिष्टि को धरे आसन नग्र ईसी विधि करै ॥३५२ ॥

दोहा— नासा रोगु जुना रहै विसाली पीनस जोय ।
जुखाम आदिक सब हरै नग्रासन गुण सोय ॥३५३ ॥
॥इति नग्र आसन ॥

अथ परसराम आसन ।

प्रथम करै पदमासन आछै सूधो सोवे भूपरि पाछे ।
गोडा अरु जंघाये दोई भूसो लगता राखै सोई ॥३५४ ॥
दोउ हाथ मसतग दिस धारै लांबा भूसो लगत पसारे ।
बहुरि वाम हस्त है जासौ दछि हथेली पिष्टि जु तासौ ॥३५५ ॥
नीकी विधिसो पकरै सोई नासा अग्र द्रिष्टि रहै गोई ।
सकल सरीर करन आराम आसन परसरामसे नाम ॥३५६ ॥
॥इति परसराम आसन ॥

अथ सिध आसन ।

चौपाई— वाम पाद की एडी जानौ सीवनमधि तासको ठानो ।
दछिन पाद की एडी जोई मेढ्रमधि लगावे सोई ॥३५७ ॥
गोडा दोउ हस्त जो धरे भूमे द्रिष्टि देहि सम करे ।
सिधासन येह राम कहावे याका गुणकी कहत न आवे ॥

दोहा— सहस्र बहतर नाडि जै मल तज नृमल होय ।
तीन बंध सहजै फुरै लहै उनमनी सोय ॥३५९ ॥
॥इति सिधासन ॥

चौपाई— चोरासी लछ आसन सारे तिनमै चौरासी सत्त निकारे ।
सत सत एक ही जाणिये चतुरासी कहे वखाणि ॥३६० ॥

दोहा— चतुरासी आसण कहे सारभूत है सोय ।
जयतराम इनकै सधे सकल योग सिध होय ॥३६१ ॥
या विधि आसन वरनीया[२६] गुनिमिश्रत पुनि सोय ।
जयतराम साधन कीये मन वांछत फल होय ॥३६२ ॥
या विधि आसन द्रिढ करै गुरकी आग्या पाय ।
जयतराम ता पुरुख के प्राणायाम सधाय ॥३६३ ॥

इति श्री जोगप्रदीपकायां जयतरामेण विरचितायां आसनवर्णन नाम त्रितीय खंड ॥३ ॥

२६ - *गुणमिश्रत (भां)*

अथ मढी की विधि ।

चौपाई— कहों जोग की जुक्ति जु सोई जाने ताहि विघ्न नही होई ।
जो नर जोगक्रियाकों ठाने रहिणो कहा ठोर सो जाने ॥३६४ ॥
निर्भय देस उपद्रव नाही आणि अथवा नगरजु मांही ।
देखि एकांत गुहा सुंभ करै जुक्तसहत नीका विस्तरे ॥३६५ ॥
[२७]सुक्षमता को द्वारि बनावै लीप[२८] ल्हे अति विमल करावै ।
और सबद न सुनिये जहां अैसै जानि गुहा करै[२९] आनि तहां ॥३६६ ॥
तामै आसन कौ ले आवै कोमल कंबल[३०] तहां बिछावै ।
पंच स्नान करि निर्मल होवै बैठे अचल चंचलता[३१] खोवै ॥३६७ ॥
॥इति मढी की विधि ॥

अथ विघ्न निवारण मंत्र ।

चौपाई— बहुरि विघ्नके[३२] मंत्र उचारै ताकरि सकल विघ्नकौ टारै ।
अपसर्पति भूत जो जोई अथवा भूमधि वसत[३३] जु सोई ॥३६८ ॥
अथवा विघ्नकरन जो आवै गुरुकी क्रिया नास सो पावै ।
बहुरि पृथी के मंत्र उचारे ताकरि आसन निश्चल धारै ॥३६९ ॥
पृथी सकल लोक तू धारै तोकौ देवी विष्णु धारै ।
मोको भद्रे धारि जु सोई आसन होय पवित्र जिम[३४] जोई ॥३७० ॥
॥ इति मंत्र ॥

दोहा— अैसै विघन[३५] निवारि कै साधै जोग सुजान ।
जयतराम तब पाय है अष्ट अंग को ग्यान ॥३७१ ॥
॥इति विघन[३६] निवार्ण ॥

---

२७. स्वछिमता (भां) *२८. लीपि ल्हेसि (भां)*
२९. करै तहां (भां) *३०. कम्मल सु (भां)*
३१. चपलता (भां) *३२. जहासौ (भां)*
३३. वस्त (ना) *३४. जिमि (भां)*
३५. मठी बनाइ कै (भां) *३६. इति मढी (भां)*

अथ मित्याहार वरनन ।

चौपाई— प्रभुकी आग्या जो कछु आवै ताकरि मन संतोष धरावै ।
संकल्प विकल्प मन तै टारै प्रथमही साधिक यह मति[३७] धारै ॥३७२ ॥
अधिक अहार आय जो परै ताकौ असन युक्ति सौ करै ।
दोय भाग अंनसौ भरि लेवै त्रितीय भाग तोय भरि देवै ॥३७३ ॥
चतुर्थ को अवसेष रहावै तामे प्राण[३८] वाय ले आवै ॥
जो कबहु पूरण भक्षि करै ताकै वाय न घट में फिरै ॥३७४ ॥
अधिक उश्न भोजन नहि लेवै बहुत कालकौ सो तजि देवै ।
भक्ष्य[३९] अभक्ष्य कौ वारंवारा जोगी नित्य[४०] प्रत्य करै विचारा ॥३७५ ॥
अति खाटो अति मीठो खारो औसी भक्ष्यन सकल निवारो ।
अरु जे वस्त मादादिक जोई तिनको भखे जोग नही होई ॥३७६ ॥
भंग अफीम भक्ष जो करै सो तो जाय नरक में परै ।
सहस्र वर्षलग निकसै नाही नाना दुख सहे तामाहि ॥३७७ ॥
बहुरि मद्यमास जो खावै सो तो नरकु[४१] तुरतही जावै ।
अनंतकाल पुनि तासंग रहै ताको दोष वरनि को कहै ॥३७८ ॥
पुनह तमाखु पीवे कोई रौरव नरक परे पुनि सोई ।
जुग जुग माहि सास ना सहै काढे कौन नीस-यों चहै ॥३७९ ॥

दोहा— इहि विध[४२] मित्याहारकौ जोगी करै अहार ।
जयतराम जब सहजमें लहै जोगमत सार ॥३८० ॥
॥इति मित्याहार ॥[४३]

अथ स्वर फेरवाकी विधि ।

चौपाई— स्वर फेरनकी जुगति बताऊं साधिक को अति सुगम लखाऊं ।
जा जा कारजों में जो चहै जयतराम ततछिन लहै ॥३८१
वाम हस्तकी कुहनी जोई वामकूख ले राखे सोई ॥
अंगुरी छिदीकर भू लावै दाबै कछु सूर स्वर आवै ॥३८२ ॥

---

३७. मत (भां) *३८. प्राणि (नां.)*
३९ भक्षि अभक्षि (ना.) *४०. निति प्रति (भां)*
४१. नरकि (भां) *४२. विधि (भां)*
४३. मिताहार (भां)

बहूरौ जबै चंदसुर लेवे दछिन कूख दछि कर देवै ।
अंगुरी भिंनि भूमिपरि धरै चांपे कूख तूरत सुर फिरै ॥३८३ .॥
जोनि स्थान नाडि त्रिय सोई इडा पिंगुला सुखमन जोई ।
चांपै इडा सूर सुर आवै पिंगला पीडया चंद्र वहावै ॥३८४ ॥
जोगी दिवस चंद्र सुर[४४] चाहै सूरज रैनि सदा औगाहे ।
अैसी जुगति निरंतर धारै निश्चल रहै कालभय टारै ॥३८५ ॥

दोहा— विसरग और सनानमै भोजन करता जो सोय ।
जोकी राखै सूर सुर सावधान द्रिढ होय ॥३८६ ॥
दिवस चंद अरु रैन रवि सुर राखै सुजान ।
ताके सुर फेर न लिये इक मगरुई ठान ॥३८७ ॥[४५]
प्रातविसर्जन न्हानमें भोजन सुर ले भान ।
जो सुर चंद हि चले तो रोक सुरुई आन ॥३८८ ॥[४६]

चौपाई— सयन समै सुर चंद्र चलावै वाम करोट सयन ठहरावै ।
जीवत सुरकौ नीचै धरै मुवो वोढ उरध ले करै ॥३८९ .॥
वजरी करता अमरी रोके अमरी करता वाई[४७] सोकै ।
मूलबंध पुनि दृढि करि धरे वजरी अमरी तब वस करे ॥३९० ॥
आलस निद्रा अरु उदगा. छीक जंभाई लेहू विचार ।
प्रान अपान आदि वसि आवै जो या साधन सो मन लावै ॥३९१ ॥

दोहा— जल नहीं पीवै जुगम स्वर इह साधन दृढ होय ।
जयतराम तब बरस मैं काया पलटे सोय ॥३९२ ॥
॥इति स्वर फेरन विधि ॥

अथ प्राणायाम वरनन ।

दोहा— प्राणायाम त्रिविधि कहै मंत्रसहित पुनि सोय ।
जयतराम साधन किया मन वसि सहजै होय ॥३९३ ॥

---

४४. स्वर वाहै (भां)

४५. Missing in (नां)

४६. Missing (नां)

४७. पवन न छाडै (भा)

चौपाई— प्राणायाम है तीन प्रकारा सो पुनि तिनकौ सुनौ विचार ।
उतम मध्य कनिष्ट जु कहीयै ताको भेद गुरुते लहीये ॥३९४ ॥
पूरै राखै रेचन करै प्राणायाम नाम सो धरे ।
मंत्रसहित सो नाम सगर्भा मंत्ररहित सो सकल अगर्भा ॥३९५ ॥
मात्रा द्वादस कनिष्ट ही जानो और चौबीस मधि पुनि मानौ ।
खट अरु तीस मात्रा जोई उतम नाम कहावै सोई ॥३९६ ॥

अथ वेदोक्त प्राणायाम कहिये है ।

प्रथम ही गुरुको मंत्र उचारै गुरुको रूप ह्रिदामधि[४८] धारै ।
बहुरो प्राणायाम जु साधै बैठ मढीमैं जुगत अराधै ॥३९७ ॥
सीतकाल में ऐसै करई सूर्यभेद कुंभक मन धरई ।
रेचक पूरक थोरो गहै कुंभक राखि सीत को दहै ॥३९८ ॥
उष्णकाल में बहुविधि करै कुंभक राखि तपति को हरै ।
प्राणायाम की दोय विधि लहिये वेदोक्त तांत्रोक्त जु कहिये ॥३९९ ॥
छत्री विप्र वेदको साधै वैश्यशुद्र तांत्रक्त आराधे ।
वैश्य शूद्र वेदको करे विघ्न होय साधन नहीं फुरै ॥४०० ॥
वैश्य शूद्र अधिकारी नाही वेदमंत्र ताते नहि ताहि ।
पवन मंत्रकै वसि होइ आवै ताते बुधि सुजुगति ठहरावै ॥४०१ ॥
प्रथम वेदकी उक्त बताऊ प्राणायाम को भेद लखाऊ ।
सिरसा प्रजापति को ध्यावै हाथ जोरि पुनि सीस नवावै ॥४०२ ॥
इडा नाडि जब प्राण चढावै अर्धचन्द्र को ध्यान धरावै ।
अतिनिर्मल अमृतमय जानौ त्रिकुटीमधि ध्यान सो[४९] ठानौ ॥४०३ ॥
सूर्य मारगकर खै वाई नाभिमाहि रवि ध्यान कराई ।
कोटिक किरण सहित तहां राजत अति सोभामय नाभि विराजत ॥४०४ ॥
अैसै ध्यान ह्रिदामधि[५१] आनै इडा पिंगुला साधन ठानै ।
ताकै विघ्न निकट नहीं आवै प्राण अपान सिथरता पावै ॥४०५ ॥

---

४८ ह्रदमें (ना.) ५० Line Missing in *(नां)*
५१. मध्य (नां)

चारो वर्ण जुगत यह जाने[५२] बेदबचनकौ सति करि मानै ।
सो जन सीघ्र लहै सुसमाधि करे अन्यथा[५३] होवै व्याधि ॥४०६ ॥
अरु जो वरणभेद ते न्यारा विष्णुभक्तिका सदा विचारा
सो सतगुरुकी आग्या पावै सोई मंत्र पढि प्राण चलावै ॥४०७ ॥
अथ प्रथम कनिष्ट प्राणायाम द्वादस मात्रा का कहियै है ।

चौपाई— पूरक मात्रा च्यार उचारे कुंभक समै पंच द्रिढ धारै ॥
रेचक करै तीन करि जोई कनिष्ट नाम कहावै सोई ॥४०८ ॥
॥इति कनिष्ट प्राणायाम ॥

अथ मध्यम प्राणायाम चौईस मात्रा कहियै है ।
पूरक सप्तसु मात्रा लेवै द्वादस कुंभक द्रिढ करि देवै ।
रेचन पंच मात्रा सोई प्राणायाम मध्य यह सोई ॥४०९ ॥
॥इति मध्यम प्राणायाम ॥

अथ उत्तम प्राणायाम छत्तीस मात्रा का कहियै हैं ।
पूरक अष्ट सु मात्रा भाखै अवर उन्नीस कुंभक भरि राखै ।
नवकरि रेचक करे पुनि सोई उत्तम नाम कहावै जोई ॥४१० ॥
॥ इति उत्तम प्राणायाम वेदोक्त ॥

अथ प्राणायाम फल ।
कनिष्ट स्वेद अधिक उपजावै मधिम करिकै कंप जु पावै ।
उत्तम करे उथान जु सोई गुरुमुख साधन जो विधि होई ॥४११ ॥
कनिष्ट तै सुरलोकही पावै सत्यलोक मधिम पहुंचावै ।
उत्तम मोक्ष देत पुनि सोंई गुरुमुख साधि समाधि[५४] हित सोई ॥

दोहा— अैसै प्राणायाम तें सुलभसु सब ही जोग ।
जयतराम गुरुक्रिपाते मिटै मरन भवरोग ॥४१३ ॥
॥इति प्राणायाम फल ॥

---

५२. ठानै (भां) *५३. अनिका (भां)*
५४. समाहित (भां)

अथ तंत्रोक्त प्राणायाम कहिये है ।

चौपाई— तांत्र उक्त को कहूं उचारी चार[55] वर्ण याके अधिकारी ।
वैसहि सूद्र सुकृति करे खित्री विप्र विसेष अनुसरे ॥४१४ ॥
क्रमक्रम साधन साधक करई सनै सनै आगे अनुसरई ।
पूरक चारि सुमात्रा भाखै कुंभक समै आठ थिर राखै ॥४१५ ॥
रेचक मात्रा च्यार उतारे प्राणायाम प्रथम यह धारै ।
ऐसी भांति समाहित करै ता पाछै आगै मन धरै ॥४१६ ॥
बहुरो आठ जू पूरक लेवै सोलह कुंभक द्रिढ करि देवै ।
मात्रा आठ उतारे वाई तां पाछे आगै चढ जाई ॥४१७ ॥
क्रमसो साधन बहुरि बढावै मात्रा पचास लग ले ठहरावै ।
पूर्ण प्राणायाम सु कहिये लोमविलोम प्रत्यलोम सु गहिये ॥४१८ ॥
सरगसिथिति संहार बताऊ तिनको ब्योरो वरन सुनाउ
ब्रह्माविष्णुरुद्र इहि देवा जाना उपास करै पुनि सेवा ॥४१९ ॥
जो कोई साधक मुक्ति मन धरै प्राणायाम क्रिया[56] सो करै ।
तीन लोक के आगे धावै मुक्तिमाहि सो जाई समावै ।४२० ॥
॥इति तांत्रोक्त प्राणायाम ॥

अथ सरगक्रम कहिये है ।

अकार आदि अ:कारकौ कहै तो लग पूरक कौ उरि गहै ।
(अ आ इ ई उ ऊ ऋ ॠ लृ लॄ ए ऐ ओ औ अं अ:)
ककारादि मकार लग जोई दृढ करि कुंभक[58] राखै सोई ॥४२१ ॥
(कखगघङ चछजझञ टठडढण तथदधन पफबभम)
यकार आदि क्षकार लग जोई रेचन करै समझ मन सोई
(य र ल व श ष स ह ल क्ष)
अथ सथित कर्म कहत है ।
दकारादि मकार परजंत पूरक करै समझि मन संत ।
(दधनपफबभम)

---

५५. च्यारीवर्ण (भां) *५६. त्रीये (भां)*
५७. कुंभक (ना.) *५८. पूरक (ना.)*

यकारादि अकार लग भाषै तबलग कुंभक हिृदे[५९] राखे ॥
(यरलवशषसहलक्षअआइईउऊऋ ॠ ऌ ॡ एऐओऔअंअः)
ककारादि थकार उचारै ऐसे रेचक वाय उतारै ॥४२२ ॥
(कखगघड़, चछजझञ टठडढण तथ)
इति सरगक्रम ।

अब संधारक्रम कहिये है ।

क्षकार आदि यकारलग कहै तबलग वाय पूरि करि गहै ।
(क्षलहसषशवलरय)
मकारादि ककारलग भाखै तो लग कुंभक द्रिढ करि राखै ॥४२३ ॥
(मभबफप नधदथत णढडठट ञझजछच ङ घगखक)
अः कारादि अकारांत उचारे ऐसे रेचन[६०] पवन उतारे ।
(अः अंऔओएएलृलृॠऋऊउईइआअ)
लोमविलोम प्रत्यलोम जु ठानै ते नर जोगं पंथ कौ जानै ॥४२४ ॥
जो जो प्राणायाम जु करै तामै लोम विलोम ही धरै ।
रेचक पूरक कुंभक सोई प्राणायाम तीन विधि होई ॥४२५ ॥
चंद्र वहै तब साधन करई चंद्र पूर वाई उर धरई
स्वस्तिक आसन कौं द्रिढ करै वाम हस्त गोडापरि धरै ॥४२६ ॥
दछिन करते नासा गहै ताकरि पवन उतारै वहै[६१] ।
इडा नाडिते[६२] पवन चढावै नाडि[६३] पिंगुला रेच करावै ॥४२७ ॥
बहुरि सूरस्वर पूरक लेवै [६४]कुंभकरेचक द्रिढ कर देवै ।
अैसै वारंवार जु साधै सरल सरीर जुगति आराधै ॥४२८ ॥
पूरक मूल अंकोचन करै कुंभक मैं संकोचन धरै ।
रेचक मूल विकोचन ठानै तीनो अंग इसी विधि जानै ॥४२९ ॥
च्यारो बंध लगावै धीर सरपाकार करि रहै सरीर ।
इडी पायमूलसो गहै नाभि पीठ माहि करि रहै ॥४३० ॥

---

५९. *द्रिढकरि (भां)* ६०. *रेचिर (भां)*
६१. *यहै (नां.)* ६२. *नाडते (भां)*
६३. *नारि (भां)* ६४. *चंद्र नाडि वाय तजि देवै (भां)*

अैसै क्रम क्रम साधन ठानै पूरक कुंभक रेचक जानै ।
मात्रा पचासलग ठहरावै पूरण प्राणायाम कहावै ॥४३१ ॥

दोहा— या विधि प्राणायाम को ब्यौरो कह्यो सुनाय ॥
जयतराम याके सध्या लय मैं रहे समाय ॥४३२ ॥

॥इति सिंघारक्रम ॥

अथ षडंगभेद कहियै है ।

चौपाई— द्वादस प्राणायाम करावै ताको पूरण एक कहावै ।
सो पूरण द्वादस जब होई प्रत्याहार [६५] कहावै सोई ॥४३३ ॥
प्रत्याहार द्वादस करि रहिये ताकी एक धारणा कहिये ।
द्वादस अैसी धारणा गहै ताको ध्यान एक बुध कहै ॥४३४ ॥
ऐसे द्वादस ध्यान जु होई एक समाधि कहावै सोई ।
बहुरि समाधि द्वादस सधि आवे सो जन लय एक को पावै ॥ ४३५ ॥
बहुत कालतक क्रमक्रम साधै षडंग प्राणायाम सो लाधै ।
ऐसै साधन साधै जोई प्राणायाम परायण होई ॥४३६ ॥

दोहा— प्राणायाम एक नित्य करई इंद्रि पंच विषैपरि हरई ।
प्रत्याहार एक सधि आवै ताकरि मन सुख दुख छिटकावै ॥४३७ ॥
एक धारणा ऐसी धरै ताकरि बुधि विमलता करै ।
अैसो एक ध्यान जब धरई अहंकार को सो वसि करई ॥४३८ ॥
ऐसी एक समाधि जब पावै अपनी जीव उपाधि मिटावै ।
जैसै मृतक तन विसरावै अैसै जोगी सदा रहावै ॥४३९ ॥
ऐसेही लय तक सधि आवै नादबिंद एकता पावै ।
पूर्ण जोग लहै जब सोई प्राणायाम परायण होई ॥४४० ॥

दोहा— एक अंग यह जोग को प्राणायाम है सोय[६६] ।
जयतराम याकै सध्या सकल जोग वस[६७] होय[६८] । ।४४१ ॥

---

६५ एक होई (भां) *६६. सोई (भां)*
६७. सिधि (भां) *६८. होई (भां)*

अथ षट्कर्म कथन ।

दोहा— कुंभक अष्ट जु कहेंगे महाकठिन है सोय ।
जयतराम षट्कर्म तैं तेउ सुगम जु होय ॥४४२ ॥
तिनकैं हित षट्कर्मको विधिसौं वरनौ भेद ।
जयतराम कुंभक सधै मिटै देह की खेद ॥४४३ ॥

अथ धोती कहीये है ।

लंबी चतुरासी गहै चौरी अंगुर च्यारि ।
धोती अैसे कीजिये कोमल कपरौ फारि ॥४४४ ॥

चौपाई— बहुरि ताहि मुखमाही आनै निगलै हरै उदरमधि ठांनै ।
एक कौर करसो पुनि गहै पलक[६९] एक तहा कुंभक रहै ॥४४५ ॥
बहुरि काढि बाहरि ले आवै [७०]कफादिक सब रोग नसावै ।
[७१]जलसो धोय बहुरि ले सोई अरु पुनि अंतर निर्मल होई ॥४४६ ॥

दोहा— इहविधि धोती साधि करि उदर सुध करि लेय ।
जयतराम [७२]ताकौ पछै गजकरणी चित देय ॥४४७ ॥
॥इति धोती ॥

अथ गजक्रिया ।

काष्ट जु[७३] अथवा [७४]धातुकौ सवा हाथ गज आनि ।
मुख मारग [७७]उगले गिलै क्रिया गज[७६] यह जानि ॥४४८ ॥
॥इति गजक्रिया ॥

अथ नेती दोय विध कहिये है ।

चौपाई— [७७]तागौ सूतरहीको लेवै नासाछिद्रमांहि सो देवै ।
मुखमां है सिवलिंग है जोई ता उपरि करि काढे सोई ॥४४९ ॥

---

६९. पल (नां)
७०. जलसो धोई बहुर तिहिं ध्यावे (भा.)
७१. हिदै रोग रहै नहीं कोई (भां)
७२. याकै (भां)
७३. सु (भां)
७४. धातको (भां)
७५. उगिले (भां)
७६. गजहि (भां)
७७. वाती सूत्रकी करी लेवै (भां)

बहुरि दूसरी नासा देवै वाही मारग काढि जु लेवै ।
जयतराम नेती यह गहै इडा पिंगुला सुधता लहै[७८] ॥४५०॥

अथ दूसरी विधि ।

दोहा— द्वादश अंगुल सूतमय धागो करे कठोर ।
अग्रहि कोमल राखि करि गिले नासिक वोर ॥४५१॥

चौपाई— ताहि चढाय कपालमहि ल्यावै सीसकेस लग ले ठहरावै ।
बहुर काढि दूजै स्वर धारे ले कपाल में बहुरि[७९] निकारे ॥४५२॥

॥इति नेती ॥

अथ त्रितीय पोचिक कर्म कहिये है ।

नाभिसमान नीर मैं पैठै काकासन तामै करि बैठै ।
मूलप्रकासि ऊर्ध जल पीवै बहुरि संकोचि नाभि थिर कीवै ॥४५३॥
पुनि ता जलको बाहरि आनै बारंबार क्रिया यह ठानै ।
जयतराम पोचिक यो करै जाको मूल अमलता धरै ॥४५४॥

॥इति पोचिक कर्म ॥

अथ चतुर्थ न्योली कर्म ।

प्रथमे प्राणायाम जु करै सक्तिप्रमाण कुंभक थिर धरै ।
उदर संकोचि पृष्ट दिसी तानै अरु जालंधर बंध जु ठानै ॥४५५॥
जोनिस्थान नाडि द्वै जोई इडापिंगुला कहिये सोई ।
सो पुनि उरध उदर मै आई नासा ठौर सु पहुती जाई ॥४५६॥
सो पुनि नाडि विलोकन करै प्रकट उदर मैं द्रिष्टि जु परै ।
जिभ्या तालू उर्ध चढावै सब ही नाडि सुधिता पावै ॥४५७॥

दोहा— अैसै न्योली[८०] साधिये गुरमुख अर्थ विचारि ।
जयतराम नाडी सबै रहै अमलता धारि ॥४५८॥

॥इति न्योली ॥

---

७८. रहै (नां) *७९. पुनह (भां)*
८०. निवली (ना.)

अथ पंचमें नलनी कर्म । विधि दोइ प्रथम त्राटक पुनः नलनी

अथ त्राटक ।

चौपाई— प्रथम आसन सिद्ध सु करै द्रिष्ट आनि जुण भौहन धरै ।
राखे थीर जाम पुनि जहां सीतल बूंद नैन चलि तहां ॥४५९ ॥

दोहा— अैसै त्राटक कीजिए द्रिष्ट राख भुव थीर ।
जयतराम मन रोककै साधन साधै थीर ॥४६० ॥

॥इति त्राटक ॥

अथ नलनी ।

चौपाई— सूवो अंगुल तीन धरावै सुवरण अथवा रूपो लावै ।
अथवा ताम्र लोहमय करे पोलाबीच नलसम धरै ।
अथवा रुई फोहो लेवे सो ले द्वारि नासिका देवे ॥४६१ ॥
जो सुर चलै तासमै धारै अैसी जुक्ति षटमास विचारै ।
[८१]स्वास न कबहु बाहरि लावै घटमें चमतकार सो पावै ॥४६२ ॥
सहजै बालबुधि सो होवै जाग्रतमाहि सुखोपति जोवै ।
जयतराम नलनी गुन भाख्यै प्रकट कहे गोप न राख्यै ॥४६३ ॥

॥इति नलनी ॥

अथ षष्ट में भाथीकर्म कहिये है ।

स्वस्तक आसन बैठक ठानै खैचै पवन उर्धको आनै ।
मूलद्वार कर वाय न छाढै तार्कै जठर अग्नि इति बाढै ॥४६४ ॥
जोग चिह्न पुनि प्रगटै आई मिटे उसास रोग सब जाई ।
वृद्ध करे तो [८२]तरुनता पावै रोगी रोगनास व्है जावै ॥४६५ ॥
जुवा करे तो जोगहि लहै जयत यह निहचे कहै ।[८३]
जुवा विंद [८४] करि पूरन रहै तातै सहज अमलता लहै ॥
जयतराम सो अैसै करै कुंभक अष्टमाहि मन धरै ॥४६६ ॥

॥इति भाथीकर्म ॥

॥ इति षटकर्म ॥

---

८१. स्वासानेक न बाहर लावै *८२. तरुना होइ आई वै (ना.)*
८३. Line missing in *८४. विंद विंद (ना.)*

अथ अष्ट कुंभक वरनन ।

चौपाई— प्रथमही उरजाई को जानै भोरलिका[८५] दुतीयै पुनि ठानै ।
त्रितिये सीतली कुंभक कहिये भुयंगम चतुर्थ सो पुनि लहिये ॥
त्राटक कुंभक पंचम जोई कंठीवेताली षट सोई ।
सप्तम सूर्यभेद बखाने[८६] केवल कुंभक अष्टम माने[८७] ॥४६८ ॥

दोहा— बहुरि आठ कुंभक कह्यौ भिंन भिंन समझाय ।
जयतराम ए साधिये मुद्रा सुगम सधाय ॥४६९ ॥

प्रथमे उरजाई कुंभक कहिये है ।

चौपाई— प्रथमे पदमासन द्रिढ धरै[८९] मूल उडयाण बंध दोय करै ।
जालंधर[९०] पुनि बंध जु ठाने चिबुक ध्यान मनमही[९१] आने ॥४७० ॥
जिभ्या अणी दांततरि[९२] धरै अंगुर एक जु बाहर[९३] करै ।
दाबै सनै जोर नहीं ठानै बहुरो जुगत और पुनि जानै ॥४७१ ॥
कंठमधि सिवलिंग जु जानो ताके उपर ठोडी ठानो ।
इडा वाट क्रम गहै सुवाय राखे थीर देइ छिटकाय ॥४७२ ॥
गहे परसपर बहुरो तजै गुरु को मंत्र [९४]हिदा में भजै ।
साढातीन घरी गहै वाई सो कहियै कुंभक उरजाई ॥४७३ ॥
ताकी सहश्र मात्रा होवै जिव्हा सकल स्वाद को जोवै ।
सेतपीत नील रंग जो है कृष्ण रक्त रसना अति सोहै ॥४७४ ॥
षटरस स्वाद सु सहज प्रकासे छंदकवित विन सुने [९५]अभ्यासै ।
चमतकार प्रगट कछु पावै उरजाई जो ये सधि आवै ॥४७५ ॥

---

८५ भोरिलिका (ना.)
८६. बखानों (ना.)
८७. मानौ (ना.)
८८. Line missing in (vee.)
८९. करै (ना.)
९०. जालंधरि (ना.)
९१. मनमाहि सु आनें (भां)
९२. दांततर (ना.)
९३. बाहरि (भां)
९४. तहा पुनि जजै (भां)
९५. अभासै (भां)

दोहा— अैसै उरजाई कह्यौ प्रथमही कुंभक सोय ।
जयतराम गुरुक्रिपाते विरला पावै कोय ॥४७६ ॥
॥इति उरजाई कुंभक ॥

अथ भोरलिका कुंभक कहिये है ।

चौपाई— प्रथमे पदमासन द्रढ ठाने कर दोउ मोडि पिष्ट दिस आने ।
वामपाद कौ अंगुष्ट जोई वामहस्तसो पकरै सोई ॥४७७ ॥
दछन पद कौ अंगुष्ट जु है दछन करते सो पुनि गहै
नाभिवाट वाई गहि पीवे जथासक्ति नाभि थिर कीवै ॥४७८ ॥
नाभि ही कर पुनि रेचन करै भवर गुंजार नाद तहां फुरे ।
नासापुट को मुंदै नाहि बहुतबेरसा रहै साधन माहि ॥४७९ ॥
मिटै देह की छींक जंभाई हिक्का स्वपनो जाय पलाई ।
अरु मन सदा प्रफुल्लित रहै आलस तजै चेतना गहै ॥४८० ॥

दोहा— इहविधि भोरलिका कह्यौ कुंभक दुजो सोय ।
जयतराम गुरुक्रिपाते याको साधन होय ॥४८१ ॥
॥इति भोरलिका कुंभक ॥

अथ सीतली कुंभक कहियै है ।

चौपाई— गोमुख आसन प्रथमही ठाने वामपाद दछन दिस आनै ।
दछन पाद वामदिस दाखै पायमूल धरती पर राखै ॥४८२ ॥
दोउ गोडा आनि मिलावै सो पुनि गोमुख नाम कहावै ।
यामै बैठ सीतली करै सकल बंध युक्त सो धरै ॥४८३ ॥
दंताधार पवन भरि पीवै [१६]रसना खेचि उर्ध ही कीवै ।
ऐसी भांति वाय थिर धारै बहुरो नासाद्वारि उतारै ॥४८४ ॥
बहुत वेर आरंभ नहि करै थोरे साधन मे मन धरे ।
सीतल पवन अधिक जो गहै ताकरि देह सीत अति लहै ।
ताते सीतकाल नही करै उष्णकाल में साधन करै ॥४८५ ॥

दोहा— याकि महिमा बहुत है जाने विरला कोय ।
जयतराम साधन करै भेद लहै [१७]नर सोय ॥४८६ ॥
॥इति सीतली कुंभक ॥

---

१६. This half verse missing in   १७. *तहि (भां)*.

अथ भुयंगम कुंभक कहिये है ।

चौपाई— प्रथमही वीरासन द्रिढ धरै वाम जंघ को लांबी करै ।
बहुरि दछपद अैसै ठानौ वामे गोडा उपर आनौ ॥४८७ ॥
सकल बंध नीकै द्रिढ देवै जिभ्या कछु उर्ध करि लेवै ।
कछुक रसना बाहर आनै पुनि ताहि सों कुंभक ठानै ॥४८८ ॥
जथासक्ति कुंभक द्रिढ धारै जिभ्याही करि वाय उतारै ।
नासाद्रिष्ट निरंतर देखै सकल सरीर अमीमय पेखै ॥४८९ ॥

दोहा— यह भुयंगम कुंभक कह्यौ साधे विरला कोय ।
जयतराम गुरुक्रिपातें देही कंचन होय ॥४९० ॥
॥इति भुयंगम कुंभक ॥

अथ त्राटक कुंभक कहिये है ।

प्रथम ही भद्रासन द्रिढ करै एडी उभै गुदातर धरै ।
सकल बंध विधि से ती ठानै जिभ्या उलटि ऊर्ध कौ आनै ॥४९१ ॥
नासावाट पवन भरि पीवै सो पुनि जिभ्या सो थिर कीवै ।
सबही नाडी अमलता पावै रोग [९८] देह मै कबहु न आवै ॥४९२ ॥

दोहा— यह त्राटक कुंभक कह्यौ पावै गुरुते भेद ।
जयतराम साधै तबै मिटै जु तनकी खेद ॥४९३ ॥
॥इति त्राटक कुंभक ॥

अथ कंठीवेताली कुंभक कहिये है ।

दोउकौ सरूपा एकही है सू कहियतु है ।

चौपाई— प्रथमहि अर्धसिध[९९] सो ठाने एडी वाम गुदातर आनै ।
दछनपाद वामजंघ धरै कंठमूलतें कुंभक करै ॥४९४ ॥
त्रीघंटी मधि राखै थीर नासाफुट क्रम तजे समीर ।
मास दोय अभ्यास करावै नाना स्वाद देह मै पावै ॥४९५ ॥
छठैं मास जोग सिध लहै नाडी सबै अमलता गहै ।
साधन करत जु उपजै स्वेद मरदै अंग लहै नहि खेद ॥४९६ ॥

---

९८. This half verse missing in (ना.)

९९. मुक्तासन द्रिढ ठाने (भां)

छादनछीप[१००] फलका अरु वाय सकल तुचा के रोग नसाय ।
कुंभक षष्ट कहियै जोई उष्णकाल मै साधै सोई ॥४९७ ॥

दोहा— कंठीवेताली कहयौ कुंभक एक ही वार ।
जयतराम इन[१०१] कह्यौ सुन्यौ गुरुमुख एक विचार ॥४९८ ॥

॥इति कंठीवेताली कुंभक ॥

अथ सीतकालको सूर्य भेद कुंभक कहियै है ।

चौपाई-- जब ही सूर्यनाडी वहै तबही गोरख आसन गहै
पूरक नाडी[१०२] पिंगला करै यथासक्ति कुंभक द्रिढ धरै ॥४९९ ॥
इडा नाडिन[१०३] रेचन करि देवै पुनह वाय[१०४] सूर्यस्वर लेवै ।
वारवार प्राण यों गहै मिटे सीत उष्णता लहै ॥५०० ॥
त्रिकुटीमधि ध्यान पुनि धरै सो नर पवन तुरत वसि करै ।
गुरुकौ मंत्र जपै यामाही ताकौ साधन दुर्लभ नाही ॥५०१ ॥

दोहा— सीतकालकौ यौ कह्यौ सप्तम सूर्यभेद ।
जयतराम याके कीयै मिटै सीतकी खेद ॥५०२ ॥

॥इति सूर्यभेद ॥

अथ केवल कुंभक ।

चौपाई— रेचक पूरक करि विन[१०५] धारै ताकौ कुंभक नाम उचारै ॥
केवल कुंभकही भरि राखै केवल नाम तासकौ भाखै ॥५०३ ॥
प्रथम स्वास घटही में रोकै रेचक पूरक नाहि विलोकै ।
याते निकट समाधिही पावै जो कब ही केवल सधि आवै ॥५०४ ॥

दोहा— [१०६]यह कुंभक केवल कह्यौ सब कुंभक में सार ।
जयतराम याके सधै लहै जोग कौ पार ॥५०५ ॥

॥इति केवल कुंभक ॥

---

१००. फूल (भां) — *१०१. इनकौ (भां)*
१०२. नारिप्यंगुला (भां) — *१०३. नाडा (भां)*
१०४. सुवाय (नां.) — *१०५. मधि (भां.)*
१०६. केवल कुंभ कह्यो यह सब कुंभक मै सार (भां.)

अथ [१०७]कुंभक को फल ।

चौपाई— एकहु प्राणायाम सधि आवै केऊ अस्वमेध फल पावै ।
ताते प्राणायाम [१०८]जु करै सो जोगी जु[१०९] आप उधरै ॥५०६ ॥
पूरक सुरापान अघ हरे रेचक ते हत्या पुनि टरे ।
गोहत्या कुंभक से नासै त्राटक सब ही पाप विनासै ॥५०७ ॥
पूरक ब्रह्मलोक ले जावै कुंभक विष्णुलोक पहुंचावै ।
रेचक रूप रुद्र कौ लहै त्राटक मुक्ति सुसारिष्टि गहै ॥५०८ ॥
ओंकार कौ[११०] मंत्र उचारै तीन देवता मांहि विचारै ।
यातें अनहद उपजै आई नाना धुनि तब देत दिखाई ॥५०९ ॥
संख मेघ घंटा धुन पावै भेरी[१११] दुंदभी वैण[११२] सुणावै ।[११३]
औरै नाद अनंत प्रकासै जयतराम जो प्राण अभ्यासै ॥५१० ॥ ॥इति कुंभक फल ॥
इति आठ कुंभक कहे भिंनि-भिंनि करि सोय ।
जयतराम केवल कीया आठ अंग सिधि होय ॥५११ ॥[११४]

अथ चौबीस मुद्रा कथनं नाम ।

दोहा— मुद्रा है बहुभांति की जानत है सिव देव ।
जयतराम हम कहत है चतुरवीस कौ भेद ॥५१२ ॥

चौपाई— प्रथमही संछोभणी कहिये दुतीयै द्रावणी मुद्रा लहिये ।
आकर्षणी तीसरी जानौ चतुर्थ मुद्रा वस्या मानौ ।५१३ ॥
पंचम उनमद मुद्रा जोई महाअंकुसा षष्टी सोई ।
सप्तम त्रिखंडा जु उचारी वीरजरूपा अष्टम भारी ॥५१४ ॥
नवमी करण विपरीति जु जो है मूलबंध दसमी पुनि सो है ।
कामराज एकादश कहिये बंध उड्याण द्वादशी लहिये ॥५१५ ॥
बंध जालंधर त्रयोदस सोई मुद्रा महा चतुरदस जोई ।
महाबंध पंचदस भाषौ महावेध षोडस पुनि आंखौ ॥५१६ ॥

---

१०७. केवल कुंभक (भां) *१०८. जग (भां.)*
१०९. वर (भां), *११०. सों (ना.),*
१११. भेर (ना.) *११२. वेणि (भां),*
११३. सुण आवै (भां.), ११४. These Lines missing in *(नां)*

सत्रैही खेचरी मुद्रा गाऊ सब मुद्रा सिरताज बताऊ ।
अष्टादसी कहौ पुनि जोई वरणक मुद्रा कहिये सोई ॥५१७ ॥
उणीसई सहजोली जानो बीसई षणमुखी सु मानो ।
एकरवीस चाचरी जोई दोईरवीस भूचरी सोई ॥५१८ ॥
त्रयोवीस अगोचरी गाई उनमनि चतुरवीसमी भाई ।
चतुरवीस को रूप पिछानै जयतराम तब साधन ठानै ॥५१९ ॥
॥इति चौबीस मुद्रा नाम ॥

अथ प्रथमे संछोभणी मुद्रा कहिये है ।

चौपाई— [११५]सुस्तक आसन बैठक करई पायमूल कर वाय जु[११६] भरई ।
कर अंकोच विकोच न कैर कुंडलीनी को पुंछ जु जरै ॥५२० ॥
तब सर्पणी कुंडली[११७] तजै दसम द्वार कौ मारग भजै ।
अग्नि प्रबल अधिकता[११८] पावै जयतराम मुद्रा यह गावै ॥५२१ ॥
॥इति संछोभणी ॥

अथ दूजी द्रावणी मुद्रा ।

चौपाई— स्वस्तक आसन बैठे धीर प्राणायाम करि गहै समीर ।
जिभ्या उलटि कपालि [११९]चढावै षटचक्रनि मै वाय मिलावै ॥५२२ ॥
षटचक्र पुनि वेधै वाई दसमद्वार मैं पहुंचै जाई ।
दसमद्वारतें अमृत झरै सौ ले सर्व अंग मै धरै ॥५२३ ॥
षटचक्र षोडस आधार तामधि गहै ।
अमीकी धार देही सदा प्रफुलत रहै ।
मनमल छाडि अमलता गहै ॥५२४ ॥
जनम मरन कौ दोष मिटावै द्रावणी मुद्राकौ जो पावै ।
जयतराम बडभागी लहै अधिकारी बिन भेद न कहै ॥५२५ ॥
॥इति द्रावणी मुद्रा ॥

---

११५. स्वस्तक (भां) *११६. भज (ना.)*
११७. कुंडल (भां) *११८. अधिकारिता (ना.)*
११९. From this half verse until the beginning of अथ आकरषणी मुद्रा is seen missing in (ना.)

अथ आकरषणी मुद्रा कहिये है ।

स्वस्तक आसन बैठक करै पिंडब्रह्म[१२०] को ध्यान जु धरै ।
बहुरौ प्राणायाम करावै दसमद्वार कों प्राण चलावै ॥५२६ ॥
सहस्त्रदल कमल है पुनि तहा सियाराम को सुमरे जहां ।
[१२१]प्रभुक्रिपा कटाछ जब देखै भुक्ति[१२२] मुक्ति दोउ फल पेखै ॥५२७ ॥

दोहा— त्रितीये मुद्रा यह कही आकर्षणी जु सोय ।
जयतराम अति गोप्य है गुरुमुख साधन होय ॥५२८ ॥
॥इति आकर्षणी ॥

अथ वस्या मुद्रा कहिये है ।

चौपाई— आसन सिधमें[१२३] बैठक ठानै कुंडलनी अपने बस आनै ।
[१२४]मेढिमधि कुंडलनी जोई सूती रहै सदा पुनि सोई ॥५२९ ॥
मायाबीज [१२५]पढ ध्यान जु धरै कुंडलनी प्रबोधन करै ।
जैसे मंत्र गारडी ठांनै पुंगी वाय सर्प वसि आनै ॥५३० ॥
यों जोगी अजपा को धारै मायाबीजको मंत्र उचारै ।
पुंगीसम अनहद धुनि धरै [१२६]कुंडलनी वस ऐसे करै ॥५३१ ॥
[१२७]बहुरि जु अपनो मन में आवै जहा चाहै वहां ले जावै ।
अनहद पुंगी के वसि[१२८] होई सदा रहै अपने वसि[१२९] सोई ॥५३२ ॥
अणिमा आदि सिधि चलि आवै हाथ जोरि आगे जु रहावै ।
जनम मरन सब जाई पलाई जयतराम यह मुद्रा गाई ॥५३३ ॥
॥इति वस्या मुद्रा ॥

अथ पंचमी उनमद मुद्रा कहिये है ।

चौपाई— प्रथमही पदमासन करि लेवै बंध सकल विधि सौ द्रिढ देवै ।
मन को पवन जु मधिही मिलावै कुंडलनी मस्तक मैं आवै ॥५३४ ॥

---

१२०. पिंडब्रह्मांड (भां) *१२१. क्रियाकटाछि तहां (भां)*
१२२. भगति (भां) *१२३. सिधसु (भां.)*
१२४. मेढुमधि (भां) *१२५. परि (भां)*
१२६. कुंडलनी कौ वसिता करै (भां) *१२७. वहिरि(ना.)*
१२८. वस होवै (ना.) *१२९. वस सोवे (ना.)*

कुंडल सप्त अधो परिहरै दसमे द्वारमाहि फणि करै ।

घूमै तहां मंत की नाई जोगी उनमद है घटमांही ।।५३५ ।।
आसन गिरिसम प्रथमही कहिये दुजौ [१३०]वृक्षरुपी पुनि लहिये ।
तीजो दीप लोयवत जोई तीनो [१३१]वसि करे पुनि सोई ।।५३६ ।।
चमतकार नानाविधि देखै [१३२]अरु पुनि बुधि अमलता पेखै ।
मन अरु पवन दोऊ मिलि रहै अनमद भाव तबै पुनि लहै ।।५३७ ।।

दोहा— यह उनमद मुद्रा कही जोगी उनमद हो.य ।
जयतराम गुरुतें लहै गुरुबिन लखै न कोय ।।५३८ ।।

।।इति उनमद मुद्रा ।।

अथ महाअंकुसा मुद्रा कहिये है ।

चौपाई— सुस्तक आसन प्रथमही ठानै पवन निरोधिरु अंतरि आनै ।
प्राणायाम कौ अंकुस धारै ताकरि मन गयंद कौ मारै ।।५३९ ।।
हिदारुपी वन है जोई मनगज तहा सदा रहै सोई ।
नाना उपद्रवकौं तहां ठाने जनममरन के वानि कवांने ।।५४० ।।
ताते जोगी अैसे करे [१३३]ज्यान जंजीर तासकै जरै ।
प्राणायाम अंकुस सम धारै सो ले मन गज कै सिर मारै ।।५४१ ।।
ताकरि मन अति निश्चल होवे जनममरन के बंधन खोवे ।
[१३४]यातें महा अंकुसा कही जयतराम मन जीते सही ।।५४२ ।।

।।इति महा अंकुसा मुद्रा ।।

अथ सप्तमी त्रिखंडा मुद्रा ।

[१३५]प्रथम ही सुस्तक आसन धारे सोहं मायाबीज उचारै ।
त्रिखंड कुंभक क्रमसो करे वाय अपान उर्ध ले धरे ।।५४३ ।।
इडा नाडि नाभिमध वसे वाय अपान तहां पुनि लसै ।
प्रथम खंड तहां कुंभक करैं मायाबीज तहां उचारै ।।५४४ ।।

१३०. वृषभरुपी (भा.) *१३१. सुवसि (भां)*
१३२ This half verse missing in *(ना.)* *१३३. ग्यान (भां)*
१३४. यह तो (ना.)
१३५. *This onwards pages containing verses until the description of महामुद्रा missing in (भां)*

बहुर पिंगला हिदै जानौ प्राण वाय तहां ले ठानो ।

ऐसे कुंभ ह्दिे धारै उंकार तहा मंत्र उचारै ॥५४५ ॥
अर्ध उर्ध पवन तहां लेवै ता पाछे रेचन कर देवै ।
नाभि उर्ध ह्दिै ठहरावै सो पुनि दुजो खंड कहावै ॥५४६ ॥
याकै परै कंठमधि आने तीजो कुंभक अैसै ठांने ।
मुखके मध सुखमना रहै बीज सकार तहा पुन कहै ॥५४७ ॥
तीन ठोर कुंभक ठहरावै मुद्रा त्रिखंडा नाम कहावै ।
नाभिमधि कुंभक जब धरै ताकरि अग्न उदीपन करै ॥५४८ ॥
ह्दिै कुंभक जब सधि आवै ताकरि रवि को तेज बढावै ।
बहुरि कमल ह्दिाक़ो जोई फूलै अति सुगंध होय सोई ॥५४९ ॥
कुंभक कंठमध्य जब करै ताकरि चंद्र अमी अति झरे ।
निर्मल बुधि कर पीवै सोई अैसै त्रिखंडी मुद्रा होई ॥५५० ॥

दोहा— यह त्रिखंडा मुद्रा कही मन बुद्धि निर्मल होय ।
जयतराम गुरुक्रिपाते जो साधै जोय ॥५५१ ॥

॥इति त्रिखंडी मुद्रा ॥

अथ अष्टमी बीजरूपणी मुद्रा कहिये है ।

वीरजमुद्रा वरन सुनाउ राजजोग घर माहि लखाउं ।
यह साध बिंद वस करै जोगी यामै चित्त न धरै ॥५५२ ॥
प्रथम फोत्रिका कर्म विचारे प्राणायाम समझ पुनि करै ।
अंकोच विकोच संकोचन जोई सिसनद्वारिक साधै सोई ॥५५३ ॥
प्रथमही भेद गुरुतै पावै ता पाछै साधै न ठहरावै ।
आसन साध प्राण वस करै रेचक पूरक कुंभक करे ॥५५४ ॥
प्राणायाम परायण होवै ता पीछै इंद्रियमल खोवै ।
ता पाछै पयकौ भुव डारै अैसै सिसन अमलता धरै ॥
स्त्री भोगि ग्रही पुनि करै ताको बिंद कबहु न परै ॥५५५ ॥
ज्यों ज्यों तानै वृषनकौ गहिके उच मरोरि ।
जयतराम त्यों-त्यों चढै बीज सिसन की चोरि ॥५५६ ॥

चौपाई— भोग समै कंद्रप नही डारै जुवती कंदर्प को पुनि धारै ।
तहा अंकोच विकोचन करई जिभ्या उलटि उर्ध को धरई ॥५५७ ॥
उत आसन कर कंद्रप जोई दसमद्वारि ले जावै सोई ।

रजवीरज दोउ ले धरे शिवशक्ति को मेल करै ॥५५८ ॥
ऐसै वीरजरूपा जानौ राजजोग घरही में मानौ ।
घरही माहि जोग सो साधै सो या मुद्राको आराधै ॥५५९ ॥
जोगी याको अैसै करै अपनी बिंद उर्ध ले धरे ।
बजरोली अमरोली कहिये नादबिंदको संगम लहीये ॥५६० ॥
कामवस याही ते होई वृधहू काम करै पुनि सोई ।
ग्रंथन माहि गोप्य यहु राखी जयतराम प्रकट कर भाखी ॥५६१ ॥
॥इति वीरमुद्रा ॥

अथ नवमी विपरीतकरण मुद्रा कहिये है ।

चौपाई— प्रथमही उतआसन कौ करै कांधौ सीस भूमिपर धरै ।
सकल सरीर उर्ध को आने दोउ पद अवर दिस ताने ॥५६२ ॥
दोउ करते दंडवत करै अजपाको ध्यान मंत्र पढ धरै ।
ठोडी कंठकूपमधि तानै हिदै नाभि द्रिष्ट को आनै ॥५६३ ॥
चरन अंगुष्ट लग द्रिष्ट जु धरै ता पाछै कुंभक द्रिढ करै ।
पायमूल कर वाई गहै यथाशक्ति साधन सिध लहै ॥५६४ ॥
क्रम क्रम साधन सो मन लावै साढेतीन घडी ठहरावै ।
पूर्ण कुंभक अैसे होई साधन सिद्ध लहे पुनि सोई ॥५६५ ॥
दसमें द्वारि चंद्र का वासा सोलह कलासहित प्रकासा ।
सो पुनि कला प्रकट कर गाऊं न्यारो न्यारो नाम सुनाऊं ॥५६६ ॥
अमृतमानदा पूखा जानो तुष्टपुष्ट पुनह घ्रित मानो ।
सुसमुना चंद्रका कांति जु कहिये त्रिष्णा श्री प्राति पुनि लहिये ॥
रंगदा पूर्ण पूर्णमा मानो सोलह कला चंद्रकी जानौ ॥५६७ ॥
सो पुनि कला अमी नित झरे चंद्र तहातें वर्षा करै ।
सोई अमी नाभिमय आवै ताकौ सूर्य भस्म करावै ॥५६८ ॥
नाभि अस्थान भानका वासा तेऊ कलासहित प्रकासा ।
तेउ कला प्रगट करि भाखौ गुरुकी क्रिया गोप्य न ही राख्यौ ॥५६९ ॥
तापनी तापनी धुम्रा जान्यौ ज्वाला मरीचि रुचि मानौ ।
स्वसमण भोगदा विस्वा लहिये बोधनि धारणी क्षमा रवि कहिये ॥५७० ॥
अैसी भांति अमी रवि जारे तातै जोगी जगत विचारे ।

विप्रीता जो मुद्रा करै रविकों आनि सीसमैं धरै ॥५७१ ॥
ससिको नाभिं मध्य ले धरै सकल सरीर अमीसो भरै ।
अैसे मन आनंद बढावै जन्ममरन को दोष मिटावै ॥५७२ ॥

दोहा— द्वादस कला जु भानुकी सोलह ससिकी जोय ।
रविकी चार सधै जबै पावै सोला सोय ॥५७३ ॥
रवि की बारह है कला सोलह कला जो चंद ।
गुरु जिसको भाखे नही कहा करै सिख मंद ॥५७४ ॥

चौपाई— जो या मुद्रा सधि नही आवै ताकी देहिनास लतीका है घर जोवै ।
अग्नि मंत्रते प्रगटै जहां कुंडलनी व्याकुल हो तहां को जावै ॥
अमृत आई नाभिमै जरै तातै सब जन्मे अरु अमरे ॥५७५ ॥
नाभिस्थान सिखामय सोई अंगुष्टमात्रा जोति है जोई ।
आत्मघट मै सदा प्रकासै तेलरूप अमृतकौ ग्रासै ॥५७६ ॥
जब ही अमी तेल नही आवै तब से दीपक जोत नसावै ।
मंदर मध्य होय अंधायारा याको पंडित करो विचारा ॥५७७ ॥

दोहा— या मुद्रा विपरीतगा वरन कही हम जोय ।
जयतराम गुरुमुख करै लहै अमर पद सोय ॥५७८ ॥

॥इति विपरीतिकरणी मुद्रा ॥

अथ मूलबंध मुद्रा कहिये है ।

चौपाई— वाम पाद की इडी जोई जोनि स्थान लगावै सोई ।
दछिनपाद उर्ध धरि रहै समकर पीठ अपान जु गहै ॥५७९ ॥
मायाबीज पढ उर्ध चढावै वाय अपान उर्ध ले आवै ।
अष्ट परिजानि ध्यान पुनि धरै वाय अपान सोइ वस करै ॥
वाय अपान कबै नही सरै जोगी अमर कदै ना मरे ।
जयतराम अैसैविध ठानै मूलबंध मुद्रा सो जानो ॥५८१ ॥

॥इति मूलबंध मुद्रा ॥

अथ एकादसी कामराजमुद्रा कहिये है ।

चौपाई— ज्योनिस्थानि पद एडी धरै बहुत वेरतक चयन करै ।
मुख करि मायाबीज उचारै कुंडलीनीकौ पुंछ जु जारै ॥५८२ ॥
गुदा उर्ध मेढ्र तरि सोई कुंडलनीका है घर जोई ।

अग्निमंत्र ते प्रकटे जहा कुंडली व्याकुल व्है तहां ॥५८३ ॥

नेवै उर्धकी गबन कराई दसमै ढारि पहोंचे जाई ।

जयतराम जोगी सिध लहै मूलबंध अैसैविध कहै ॥५८४ ॥

॥इति कामराज मुद्रा ॥

अथ द्वादसी उड्याण बंध मुद्रा कहिये है ।

चौपाई— प्रथमही सिधासन करि लेवै बहुरौ बंध उड्याण जु देवै ।

उरध पीठ नालमध जोई तासौ नाभि लगावै सोई ॥५८५ ॥

मंत्र उडयां ध्यान पुनि धरै वाय अपान सोई वस करै ।

करै वृधसो बालक होवै सकल विकास देह के खोवे ॥५८६ ॥

यह मुद्रा उड्याणकौ भेद कह्यौ समझाई ।

जयतराम साधन किये वृधहु बालक थाय ॥५८७ ॥

॥इति उड्याणबंध मुद्रा ॥

अथ त्रयोदसी जालंधर बंध मुद्रा कहिये है ।

चौपाई— जोगी पदमासन द्रढ करै चिबुक कंठकूप मधि धरै ।

ग्रीवा हैयकी सद्रस धारे तामै लक्ष्मी बीज उचारै ॥५८८ ॥

द्रिष्ट त्रिवेणी राखे गोई प्राणायाम करै पुनि सोई ।

प्राण अपान वाय वसि करै तेजोमंडल द्रिष्ट जु परै ॥५८९ ॥

जैसे जाय सरोवर तीरा तामे जाल पसारे कीरा ॥

अर्ध के तंत जु करै वै जोई सबै उर्धकौ आवै सोई ॥५९० ॥

अैसै ही जोगी करि लेवै जालंधर द्रढ बंध ही देवै ।

सकल नाडिका पवन चढावै सो पुनि चलै उर्धको आवै ॥५९१ ॥

दोहा— जालंधर बंध देत ही मन पवना वसि होय ।

जयतराम मिट जात है संकल्प विकल्प होय ॥५९२ ॥

॥इति जालंधर बंध मुद्रा ॥

अथ चतुर्दशमी महामुद्रा ।

चौपाई— वाम पादकी एडी जोई सीवन ताकरि दाबै सोई ।

दछणि पाव पसार जु रहै दोऊ करसो अंगुष्ट गहै ॥५९३ ॥

सहजै कछू एक खैचन करई वाम अंग दिस कंधर धरई ।

दोउ मुरतै वाई गहै जथाशक्ति कुंभक करि है ॥५९४ ॥
जालंधादि बंध द्रिढ धारै क्रम क्रम कुंभक वाय उतारै ।
कुंभक समै अंकोचन आनै बहुरि विकोचन बहुविध ठानै ॥५९५ ॥
पुन दछन कंधापरि रहै दोऊ स्वर करि वाई गहै ।
बहुरो मथै उदर की नारी पुनह वायकौ देत उतारी ॥५९६ ॥
बारंबार ससि सूरजु गहै द्वादश प्राणायाम करि रहै ।
याते सकल कलेस मिटावै सब ही नाडी अमलता पावै ॥५९७ ॥

दोहा— आसे श्रमहि न उपजै आलस नींद मिटाय ।
जयतराम याके संध्या मृत्यु न ग्रासे आय ॥५९८ ॥

॥इति महामुद्रा ॥

अथ पंचदसी महाबंध मुद्रा कहिये है ।

चौपाई— प्रथमही सिधासन द्रिढ करै कंठकूपमधि चिबुक सु धरै ।
कंठ जिभ्या कछु उर्ध को धारै तहां खेचरी बीज उचारै ॥५९९ ॥
अध उर्ध दसन न बिचि लेवै काकचंचुवत मुख करि देवै ।
पूर्णगिर मुद्रा पुन कहिये उभै भेद याही के लहिये ॥६०० ॥
नाटिक छंद सहजही पावै अष्टसिध नवनिध चलि आवै ।
प्राणायाम आदि वसि होई दसवै द्वार पहौतै सोई ॥६०१ ॥

दोहा— महाबंध मुद्रा कही यातै लगै समाधि ।
जयतराम गुरुक्रिपा तैं मेटे मन की व्याधि ॥६०२ ॥

॥इति महाबंध मुद्रा ॥

अथ षोडसी महावेधमुद्रा कहिये है ।

चौपाई— महामुद्रा महाबंध जु जोई अरु पुनि महावेध है सोई ।
ए तीनौ एकही करि जान क्रिया भिन्न पुनि तिनकी मान ॥६०३ ॥
जोनि स्थान अपान है जहां महामुद्रा को घर है जहां ।
याको साधन अैसै ठानै नाडि विलोय वाय सिरि आनै ॥६०४ ॥
[१३६]महाबंध घर कंठ जु होई प्राण निरोध करै पुनि सोई ।
महावेध का घर पुनि जानो दसमें द्वारमधि सो मानो ॥६०५ ॥

---

१३६. महावेध (ना.)
यामें जिभ्या उर्ध चढावै [१३७]चंद्रस्थान आन ठहरावै ।

प्राणायाम निरोधन[१३८] करई अैसै वज्र कपाटही जरई ॥६०६ ॥
अैसै महावेध यह धारै यामे मायाबीज उचारे ।
अजपाबीज जपै पुनि जोई सहस्त्रकमलदल फूलै सोई ॥६०७ ॥
अैसै बुधि [१३९]अमलता पावै बहुरौ सहज समाधि लगावै ।
आगै गोप्य[१४०] रहै कछू नाही जयतराम या मुद्रामाही ॥६०८ ॥
॥इति महावेध मुद्रा ॥

अथ सप्तदसमी खेचरी मुद्रा ।

खेचरी मुद्रा बरन सुनाउ सब मुद्रामहि सार लखाउ
जयतराम गुरुमुख सधि आवै याते जोग समाधि ही पावै ॥६०९ ॥
जिभ्या उलटि कपाल चढावै भुवकै मधि द्रिष्टि ठहरावै ।
आसन साधि जुगति यह रहिये खेचरी मुद्रा तासौ कहिये ॥६१० ॥
बहरो खट अंग याके जोई तिनकौ वरनि सुनाऊ सोई ।
छेदन चालन मथन प्रवेशन दोहन मंत्र पढै द्रिढ करि मन ॥६११ ॥
को एक रिषजन अैसै [१४१]गावत सांधन द्वादस बरस बतावत ।
अैसी भांति क्रिया जब सधै अंगुर च्यारि खेचरी वधै ॥६१२ ॥
द्वादस वर्ष क्रियामें रहिनौ अतिही कठिन खेदकौ सहनौ ।
ताते गुरुक्रिपा हम पाई याकी सुगम उपाय बताई ।
साधन मास षटही जो करै बढै खेचरी बिंद न टरै ॥६१३ ॥

अथ प्रथमे छेदनचालन कहिये है ।

चौपाई— सुनही पत्र सम सस्त्र धरावै ताकैहि पत्र गजवेल मगावै ।
अति तीक्षण उजलि अति करै सो ले जिभ्याकै तरि धरै ॥६१४ ॥
जिभ्यामूल बालसम छेदे आठै आठै दिनमै भेदै ।
साधिक हाथिमित्र [१४२]पुनि भेदे अथवा [१४३]गुरुवा आपही छेदे ॥६१५ ॥

१३७. चंद्रसिधानि (भां)
१३८. निरोधनि (भां)
१३९. बुध (ना.)
१४०. गोपि (ना.)
१४१. वरष द्वादसकिरियाओ गाहत (ना.)
१४२. कर देवे (भां)

जिभ्यातले सुखमना नारी ताकौ छेदन करे विचारी ।
अैसी भांति छेदना कहिये याके किया वृधिता लहिये ॥६१६ ॥
इडा [१४४]पिंगुला सुखमना जानु तीनौ नाडि जिम्यातरि मानु ।
जिभ्या अणी [१४५]सुचालन करावै तीनो नाडि प्रगट होय आवै ॥६१७ ॥
हरडे सिंधव सूठ जू आनै [१६६] चूरण क्रर जीभतर ठानै ।
कछूक जीभ अर्थ करि लेवे वाती सूत्र की तरि देवे ॥६१८ ॥
जिभ्या माहि अमी नित आवै तातै छिद्र तुरत मिलि जावै ।
यातै वासी करै जु जोई छिद्र मधि धरि राखै सोई ॥६१९ ॥
ऐसै साधन नितप्रति साधै षटमास लग जे आराधै ।
आठ दिवस प्रति छेदन ठांनौ वार चौईस अैसी विध जानौ ॥६२० ॥
यामे अल्प अहारही लेवै दूधभात भखि सब तजि देवै ।
भोजन करत जुगति यहि ठाने वाती ले मुख बाहरि आनै ॥६२१ ॥
जिभ्या सदा उर्ध करि राखै गुरु उपदेस मंत्र मुख भाखै ।
यह क्रिया षटमास करावै जिभ्या अंगुर च्यार बढावै ॥६२२ ॥
ब्रह्मरंध्रमै पहुचै सोई गुरुमुख साधन साधे कोई ।
जयतराम छेदन यों जानौ ताकै पीछै दोंहन ठानौ ॥६२३ ॥
॥इति छेदन चालन ॥

अथ दोहन ।

दोहा— ब्रह्ममहूरत उठ करि बैठ ऐ करित जाय ।
जयतराम ताही समै जिभ्या दोहन थाय ॥६२४ ॥

चौपाई— मुखतैं जिभ्या बाहरि आने दोऊ[१४७]करसौ दोहन ठांनै ।
जथासक्ति खैचे पुनि जोइ याते वृधि [१४८]लहै पुन सोई ॥६२५ ॥
बहुरि दछिनकर अंगुष्ट जानौ सो ले मुखकै माही आनौ ।
चणक प्रमाण सिवलिंगही धोवै अैसीभांति अमल सो होवै ॥६२६ ॥

---

१४३. गुरकै आपही लेवे (भां)
१४४. प्यंगुला (भां)
१४५. सुमथन (भां)
१४६. चूर्ण करै जीभ तरि ठांनै (भां)
१४७. हाथस्यौ (भां)
१४८. वृध (ना.)

अैसै जिभ्या मारग पावै ब्रह्मकपाट तुरत खुलि जावै ।
बहुरौ अंगुष्ट उर्ध चलावै [१४९]तालूमध्यहि आनि ठहरावै ॥६२७ ॥
बहुरि काढि मुखबाहरि आनै जलसो धोय पुनि मुखमै ठानै ।
नासाछिद्र लगावै जोई ताकरि सुधि विवर व्है सोई ॥६२८ ॥
बहुरों अंगुष्ट उर्ध चलावै [१५०] नासा केस लगी आनि ठहरावै ।
नासा सीवनिको सुधि करै अंगुष्ट उचौ बहुरौ धरै ॥६२९ ॥
ब्रह्म[१५१] विवरमें ले ठहरावै सुखमनका घर सुध करावै ।
नेत्रविवर अंगुष्टकौ आनै करै सुध अमलता ठानै ॥६३० ॥
नेत्रजोति यातें अधिकावै अरु पुनि नाडी सुध रहावै ॥
बहुरि तरजनी मुखमै आनै दसमै द्वारि ताकौ ले ठानै ॥६३१ ॥
नेत्रमूल के ऊपरि जोई ब्रह्मरंध्र का घर है सोई ।
चणक अंकुर प्रमाण तहां लहिये परम सिवलिंग तहां ही कहिये ॥६३२ ॥
ताको ताकरि सुधि जु करै ता पीछै पुनि उर्धज धरै ।
ऊर्ध छिद्र अवर इक जानौ सो भी ताकरि सुध जु ठांनौ ॥६३३ ॥
अैसी भांति जुगति यह धरै जिभ्या सिवलिंग दोहन करै ।
जयतराम बहुरौ यह जानै तै पीछै परवेसन ठांनै ॥६३४ ॥

अथ परवेसन विधि ।

चौपाई— सुस्तक आसन बैठक धरई स्वास रोकि सरीर सम करई ।
बंध उड्याण [१५२]कामवरु देवै बहुरौ उर्ध जीभ कों लेवै[१५३] ॥६२५ ॥
पूरव छिद्र कहै पुनि जोई सुध कीये अंगुष्ट करि सोई ।
सोसो जिभ्यासौ सुध करै क्रम-क्रम उर्ध [१५४]को ले धरै ॥६३६ ॥
ब्रह्मविवर लग ले ठहरावै ताकै जाय कपाट लगावै ।
तामै बिंद अहोनिस झरे देय कपाट ताकौ वसि [१५५]करे ॥६३७ ॥

१४९. तालू मधि (भां)
१५०. नासाकेस आनि (भां)
१५१. ब्रह्मधाममै (भां)
१५२. कामरु देय (भां)
१५३. लेय (भां)
१५४. उर्ध उर्ध (ना.)
१५५. थिर करे (भां)

अथवा नारि अलिंगन करई ताकौ बिंद न कबहु ढरई ।
कला खेचरीकी सब फुरै मासमाहि नाडी सुध करै ॥६३८ ॥
अनहद दूजै मासि प्रकासै तीजै मास काया [१५६]दिवि भासै ।
चौथे मास यहै फल होई देखै सुणै द्वरकी सोई ॥६३९ ॥
फुरै सरस्वती पांच मासा बालकरूपी मन व्है तासा ।
छठे मास शिवरूपी भयौ आगै [१५७]करणा कछू नही रहयौ ॥६४० ॥

दोहा— ऐसे प्रवेशन करै जिभ्या उर्ध चढाय ।
जयतराम ता पुरखको छटे मास सिध[१५८] थाय ॥६४१ ॥

॥इति प्रवेशन ॥

अथ मथन विचार ।

दोहा— तालुमूल सिवलिंग पुनि अथवा अग्निस्थान ।
[१५९]करि अंगुष्टतें तासको मथन त्रिसंध्या ठान ॥६४२ ॥

चौपाई— अथवा कील [१६०]धातमय करै मथै ताहि [१६१]करि सुधता धरै ।
मथन जु कांहु नाही दिखावे द्रिष्ट परै तो विघन[१६२] परावै ॥६४३ ॥

ऐसी भांति गुप्त करि राखै जो गुन ज्ञेय सो काहू न भाषै ।
[१६३]च्यार स्थान मथनके जानै जिभ्या करि जो मन जो ठानै ॥६४४ ॥
प्रथम अखिका जानौ सोई अरु दुतीये लंबिका होई ।
त्रितिये तालु नाम जु जानौ चतुर्थ नाम घटिको मानौ ॥६४५ ॥
जिभ्यामूल अंबिका जोई ताकी छेदन करे जानये सोई ।
ताकी वाति बाहरि आनै जिम्या उलटि मथन तहां ठाने ॥६४६ ॥
जिभ्या अणी अति तीछण जानौ सस्त्रहु ते अधिक करि मानौ ।
अग्नि नीर तत्व दोउ लहिये तिनकरि जिभ्या तीछणक ये ॥६४७ ॥
ताते अणीसों छेदन करई ताही समै मंत्र उचरेई ।
याकरि सहज वृधिता पावै बहुरि लंबिका मथन करावै ॥६४८ ॥

---

१५६. दिव (ना.) *१५७. फणै (ना.)*
१५८. पर ताथ (ना.) *१५९. कर (भा.)*
१६०. धातमध (ना.) *१६१. तासकरि (भां)*
१६२. विखनि पवारे (ना.) *१६३. From this line onwards six verses missing upto 650 in (भां)*

दसमै द्वारि लंबीका जानौ जीभ अणीसो मथन जु ठानौ ।
बहुरि उलटि कंठमधि लावै ताकरि स्वास उस्वास न आवै ॥६४९ ॥
सिवलिंग तालूका पुनि जानौ बहुरि तहां भी मथन जु ठानौ ।
जाप जीभ थिर कीवै वरषै अमी सु ताकौ पीवै ॥६५० ॥
घंटिका चणक अंकूर कहावै ताकौ मथै सो अनहद पावै ।
अैसै कामधेनमय जोई खेचरी मुद्रा कहिये सोई ॥६५१ ॥
च्यार स्थान मथन के कहिये सोई च्यारो थन करि[१६४]गहिये ।
तिनको दुहि अमी नित पीवै सो जोगी बहुत काल ही जीवै ॥६५२ ॥
जोगी मनोरथ पूरण होवै लहै प्रकास मूढता खोवै ।
जयतराम मथन यह कहियै गुरुकी क्रिपा तासकौ लहियै ॥६५३ ॥
॥इति मथन ॥

अथ मंत्र साधन ।

चौपाई— षटअंगसहित खेचरी कहिये तिनमै मंत्र अंग बड लहिये ।
जो कोई मंत्र अंग को साधे षटअंगन कौ सो भल लाधै ॥६५४ ॥
मेलकमुद्रा लागै सही अनंत कालमै जो सिध कही ।
षटही मासमांहि सो लगै जाकै मंत्र हिदा में जगै ॥६५५ ॥

अथ मंत्र आवाहन ।

अथ श्री खेचरी स्मर्यामीति अस्य श्री खेचरी मंत्रस्य
कपिल ऋषि श्रीमन्नारायण देवता सिध अनयासेन
खेचरी मुद्रा साधनसिध्यर्थं जपे विनयोग:
-हां -हीं -हुं -हैं -हौं -हः ॥ इति मंत्र ॥

अथ न्यासः ।

चौपाई— गं हृदयायनमः इति कहिये सं शिरसे स्वाहा[१६५]उच्चरये ।
नं शिखाय वौषट् पुन जानौ मं कवचाय इसी विधि मानौ ॥६५६ ॥
हुं नेत्रत्रयाय वौषट् लं अस्त्राय जानिये फट् ।
॥इति न्यास ॥

---

१६४. के कहिये (-ना.) *१६५. लहिये (भां)*

अथ षडंग ध्यान —ह्रूं — ह्रीं

आधार चक्र वरन है जोई खेचरी मुद्रा कहिये सोई ।
मुद्रा राजहंस सो लहिये गगनवास ताको पुनि कहिये ॥६५७ ॥
आनंद बीजरूप सो जानो अरु पुनि सिबकी सक्ति जू मानौ ॥
ब्रह्मलोक जननी है जोई करौ स्तुति जौर [१६६]करि दोई ॥६५८ ॥
॥इति षडंग ध्यान ॥

अथ पानमुदक्षण ।

चौपाई— सिधासन करि बैठक ठानौ बहुरि जुगतिविधसौ तहां जानौ ।
मूलद्वार कुंडलनी जोई ताकौ चांपि जगावै सोई ॥६५९ ॥
बहुरि वहां ते उर्ध चलावै प्राण अपान [१६७]तामधि मिलावै ।
षटचक्रकों वेधे जोई ब्रह्मध्यान करै तहां सोई ॥६६० ॥
बहुरौ जिभ्या उर्ध चढावै षटछिद्रनकै पाट लगावै ।
सकल पवन कौ उर्धही आने लेकरि ब्रह्मरंध्र में ठाने ॥६६१ ॥
ऐसीविधी आनंद बढावै सो जोगी समाधिसुख पावै ।
सूर्यतेज चंद्र धरि आनै चंद्र अमी की वर्षा ठानै ॥६६२ ॥
सोई अमी सु [१६८]अधकौ आवै सुखमन तंतु [१६९]माहि समावै ।
षटचक्रनमधि बरसै आई तासौ देह पुष्ट रहै भाई ॥६६३ ॥
जोगीअजर अमरता लहै ईश्वरभाव सकलही गहै ।
याकी महिमा सिव अति भाखी सो पुनि [१७०]मुखसो जाय न आखी ॥६६४ ॥
॥इति पानमुदक्षण ॥

अथ अवखदी वरननं ।

बहुरि औखदि[१७१] वरनि सुनाउ दिव्य दिव्य प्रगट कहि गाऊ ।
अवखदिविना[१७२] सिध नही लहै तातै जोगी अवखदि नित गहै ॥६६५ ॥

---

१६६. कर (भां) *१६७. करै तहांमधि (ना.)*
१६८. अर्धकौ (भां) *१६९. सु माह (भां)*
१७०. मुनमुखसौ (ना.) *१७१. अवषध (भां)*
१७२. अवषधविना सिधि (भां)

भृंग समूल संग्रह आनै ताहि सुकायरु चूरण ठानै ।
क्रिष्णतिल आमल दधि लेवै मधित्रिय सकल कौ सेवै ॥६६६ ॥

दोहा— रोगव्याध सबही कटै जरामृत्यु मिटि जाय ।
जयतराम अवखद भखै तो ये ता गुण थाय ॥६६७ ॥

चौपाई— एक एक निर्गुडी पात दिनप्रति तीने बेर जो खात ।
वरसवार है अैसो होवै जरामृत्यु दोनूसों खोवै ॥६६८ ॥
निर्गुडी नलनी अरु मूंडी समकरि वनतै ल्यावै ढुंढी ।
बहुरि सर्करा घृत जु मिलावै वरसदिवस साध्या सिध पावै ॥६६९ ॥
षटमास गंधक सो धरै [१७३]तिलकरु गोलोचन सम करै ।
मधुत्रय जुक्ति चूर्ण करि खावे अजर अमर पदवी सो पावे ॥६७० ॥

अथ [१७४]रहनविधान ।

चौपाई— प्रथम एकांत मढी एक ठाने वनग्रह माहि जहां मन माने ।
षटमास आसन द्रिढ धरै प्राणीमात्रसौ बात न करै ॥६७१ ॥
मंत्र जाप निसदिन ही उचारै चावल पय भखि लूण निवारै ।
[१७५]नागरवेल भूलि [१७६]नही खावे कछुक मींठो भोजन पावै ॥६७२ ॥
पूरब अवखद वरनी जोई साधन करै तासंकौ सोई ।
दिवस सातवे रवि दिन आवै ता दिन छेदन जु करावै ॥६७३ ॥
पाखि पाखि प्रति दोहन करै मथन अहोनिसही मन धरै ।
अैसैं करत मास षट जावे वृद्ध खेचरी तबै पावै ॥६७४ ॥
अंगुर च्यार जीभ [१७७]बढावै भक्तिमुक्ति दोउ फल पावै ।
कृत्य कृत्य सोई नर होय जन्ममृत्यमल डारै धोय ॥६७५ ॥

दोहा— ग-योजु तावा उपरै बूंद एक धरि देह ।
जयतराम सो कनक होय खेचरि [१७८]का गुण येह ॥६७६ ॥
॥इति खेचरी मुद्रा ॥

---

१७३. रुद्रलोचन (भां) *१७४. रहिन (ना.)*
१७५. नागरवेलि (भां) *१७६. मूलि (ना.)*
१७७. बढि आवै (भां) *१७८. खेचर (भां)*

अथ अष्टादशमी वरणक मुद्रा ।

चौपाई— या मुद्रा को कोई यों गावै अमरोलीभी नाम कहावै ।
क्रिया असुधि सहित अनुसरे तो तजि बुधजन सुधि ही करै ॥६७७ ॥
[१७९]हूं हूं फट् स्वाहा सोई मंत्रदीप यो जपिये जोई ।
ऊठै ब्रह्म महूर्त्तमाही निर्गुंडी कौ पान करत राही ॥६७८ ॥
अंजुरी तीन मंत्र पढि पीवै सकल रग सुध कीवै ।
बहूरि कमल प्रफुल्लित होवै देहविकार सकलही खोवै ॥६७९ ॥
बहूरौ क्रिया एक और जु ठाने अवखदि चार प्रभातही आनै ।
निरगुंडी अरु भंगरो जोई मुंडी चतुर्थ अवर गिलोई ॥६८० ॥
च्यारौ सम करि चूरण करै ताकौ मर्दि मंत्र उचरै ।
यह क्रिया षट मास जु करई सबही मुद्रा सहजै फुरई ॥६८१ ॥
सर्व [१८०]सिध अनयास जु पावै आगै करणौ नाहि रहावै ।
साधनमांहि प्रस्वेद जु आवै ताकौ मरदन देह करावै ॥६८२ ॥

दोहा— अमर अभैता पाइये वरणक साधै कोय ।
जयतराम गुरुक्रिपाते वज्रोली सिधि होय ॥६८३ ॥
॥इति वरणक मुद्रा ॥

अब सहजोली मुद्रा ।

चौपाई— अमरोली वजरोली कहिये सहजोली भी यामै लहिये ।
जयतराम ये तीनो जानौ इनकौ भेद येकही मानौ ॥६८४ ॥
॥इति सहजोली ॥

अथ बीसई षणमुखी मुद्रा ।

प्राणायाम साधन जब करई तामे कबहू विघन जु परई ।
सो नर मुद्रा षण्मुखी साधै सुस्तक आसन बैठ आराधै ॥६८५ ॥
मूल उड्याण बंध द्रिढ धरै अरु पुनि जालंधर बंध करै ।
दोऊ हस्तकी अंगुरी जोई तिनकरि मुदै छिद्र है सोई ॥६८६ ॥
मुखनासानेत्र बंध करै अंगुरी दोय करण मैं धरै ।
अैसे कर कुंडलिनी घेरे मूलद्वार तैं उर्ध उतेरे ॥६८७ ॥

१७९. खेचर (भां) *१८०. सर्वसिधि (भां)*

प्राणायाम केवल करि वाई दसमै [१८१]द्वार पहुंचै जाई ।

जोगी परम सिध कौ पावै जयतराम षणमुखी बतावै ॥६८८ ॥

॥इति षणमुखी ॥

अथ एकबीसमी चाचरी मुद्रा ।

प्रथम सिधासन बैठिक [१८२]करई नासाद्रिष्टि अचल करि धरई ।

ज्योतिरूप[१८३] प्रतिबिंब विलोके अर्धचन्द्र बिंब[१८४] अवलोके ॥६८९ ॥

जोतिरूप कुंडलनी जोवै आतमरूप सुख[१८५] प्रगटे होवै ।

बहुरि उलटि चख उरमै करै आत्मध्यान तहां पुनि धरै ॥६९० ॥

[१८६]नित्यप्रत्य जोगी दर्शन पावै होय मगन पदमाहि समावै ।

चाचरी मुद्रा अैसै कहिये जयतराम सो गुरुमुख लहिये ॥६९१ ॥

॥इति चाचरी मुद्रा ॥

अथ बाइसमी भूचरी मुद्रा कहिये है ।

चापाई— सिधासन बैठक द्रिढ करै भुवकै मधि ध्यान पुनि धरै ।

नखसिख सकल सरीर अवलोके[१८७] जोतिरूप षटमाहि विलोकै ॥६९२ ॥

बहुरि उलटि चख्य उरमे आनै भौहा उर्ध ध्यान को ठानै ।

जोतिद्रिष्टि प्रतछ तहां लहै जथासक्ति तामै थिर रहै ॥६९३ ॥

बहुविध आनंद उपजै आई सो सुख मुखकरि कहौ [१८९]न जाई ।

भूचरि मुद्रा या[१९०] विध होवै जयतराम सब संकट खोवै ॥६९४ ॥

॥इति भूचरी ॥

---

१८१. दसम द्वारकौ (भां) — *१८२. द्रढ (भां)*

१८३. जोतसरूप (ना.) — *१८४. अर्धचंद्रबिंब अवलोकै ज्योतिरूप प्रतिबिंब विलोकै (भां)*

१८५. तहां सुख (भां)

१८६. नितिप्रत्य (भां) — *१८७. अलोकै (भां)*

१८८. घटिमाहि (ना.) — *१८९. कहया (भां)*

१९० यहविधि (भां)

अथ तेईसमी अगोचरी मुद्रा कहिये है ।

चौपाई— षटचक्रनमधि ध्यान जु,ठाने बहुरौ ध्यान उर्धकौ आने ।
सहस्त्रकमलदल ध्यान जु धरै बहु-यौ मनहि[१९१] उर्ध संचरे ॥६९५ ॥

दोहा— मुद्रा कही अगोचरी ध्यान अगोचर होय. ।
जयतराम गुरुक्रिपातै[१९२] याकौ साधन जोय ॥६९६ ॥

॥इति अगोचरी मुद्रा ॥

अथ चौबीसमी उनमनी मुद्रा कहिये है ।

चौपाई— स्वस्तक आसन बैठक धरै प्राणायाम[१९३] जुगतसों करै ।
जोग अंग सो सकल पुनि विचारे द्रिढ करि बंध सकल पुनि धारे ॥६९७ ॥
मन अरु पवन दोउ थिर करै संकल्पविकल्प सब परहरे ।
इंद्रीवृति सकल उरि आनै कूर्मभांति[१९४] अंग कौ ठानै ॥६९८ ॥
मन आतमकौ प्रगट देखै सकल मनोरथ पूरन पेखे ।
अनहद धुनि तहा प्रगटै आई ताकी महिमा कही न जाई ॥६९९ ॥
भितीये मेघधुनि प्रगट होवे बहुरौ अनहद धुनि को जोवै ।
प्रथम बीन धुनि उपजै आई दुतीय शंख धुनि देत दिखाई ॥७०० ॥
नानां धुनि[१९५] अखंडत होवै संकल्प विकल्प[१९६] मन सब खोवै ।
गायत्री अजपा जहा ध्यासे बहुरौ आपहि[१९७] आप प्रकासै ॥७०१ ॥
परमातम को दरसन पावै तिनसो मिल आनंद बढावै ।
जैसै बहुत कालसौ[१९८] कोई बिछु-यौ मित्र मिले पुनि सोई ॥७०२ ॥
पूर्व दुखकी करत संभारा सो पुनि रुदन करि तह[१९९] वारा ॥
अैसै परम मित्र परमात्म बहुत काल कौ बिछुयौ आतम ॥७०३ ॥
सो पुनि मिल[२००] कर आनंद बाढै अस्त्रपात प्रेम के काढै ।
बहुत काल में अंतर रहौ ताकौ दुख कछु जात न कह्यौ ॥७०४ ॥

---

१९१. मनु जु धरै बहु उर्ध संचरै (ना.) — *१९२. गुरकी क्रिपा (भा)*
१९३. जुक्तिस्यौ (भां) — *१९४. कूरमभात (ना.)*
१९५. धुनिहि अखंडित (भां) — *१९६. नर मनकौ (ना.)*
१९७. आपकौ (भां) — *१९८. कालयें (ना.)*
१९९. ततकारा (भां) — *२००. मिलि करि (भां)*

सो सब दुख ततकार नसायौ जबही प्रभुकौ दरसन पायौ ।
नाना वृत्त[२०१] मन सकल मिटावै अरु पुनि बुधि[२०२] अमलता पावै ॥७०५ ॥
माया कबहु मोह न करै सीस नवाय विघ्न सब टरै ।
श्री गुरुको प्रसादही भयौ[२०३] आगै करणौ [२०४]कछु नही रह्यौ ॥७०६ ॥
॥इति मुद्रा ॥

अथ मंत्र [२०५]विचार कहियै है ।

मायाबीज -हीं[२०६] कामराज बीज क्लीं
उड्याणबीज -हीं लक्ष्मीबीज श्रीं
अजपाबीज सोहं हंसो ।
॥इति मंत्र विचार ॥७०७ ॥

चौपाई— [२०७]एको बीज [२०८]सिष्टिमय कहिये मुद्रा एक खेचरी लहिये ।
एकौ देव निरंजन जानो अवस्था एकै उनमनी मानौ ॥७०८ ॥

दोहा— [२०९]यह उनमन मुद्रा कही सब मुद्राको सार ।
जयतराम गुरुक्रिपातै याको लहे विचार ॥७०९ ॥
इति श्री चौबीस यह मुद्रा पूर्ण सोय ।
जयतराम स्त्रधासहित गुरुमुख जाणै कोय ॥७१० ॥[२१०]
॥इति चौबीस मुद्रा ॥

अथ ओंकार को अर्थ निरूपण ।

चौपाई— ओंकारको रूप पछानै ताकरि जनममरन भय भानै ।
सो पुनि तीन अक्षरमय राजत अकार उकार मकार विराजत ॥७११ ॥
जो ओंकारसो अजहि कहावै रजगुण करिकै सिष्टि उपावै ।
विष्णु अकार सतोगुण सोई ताकरि विश्व की रक्षा होई ॥७१२ ॥
मकारसो महादेवको जानो तमकरि नास विश्वकौ मानौ ।
अैसो ओंकार है जोई सकल विश्व को कारण सोई ॥७१३ ॥

---

२०१. वृत्य (भां) — *२०२. बुध (ना.)*
२०३. लह्यौ (भां) — *२०४. क्यों (भां)*
२०५. विध (ना.) — *२०६. क्रां (ना.)*
२०७. एकही (भां) — *२०८. सिष्टमय (ना.)*
२०९. एक (ना.) — ***२१०. This verse missing in (ना.)***

तीनो लोक याही में वसै वेद तीन पुनि तामै लसै ।
हरिकै तीन पद ही जो कहिये याके मधि तेइ पुनि लहियै ॥७१४ ॥
अर्धमात्रा तिनमें नाही न्यारी राजत है तिनमाहि ।
परमपद धाम तासकौ कहिये गुरुकी क्रिपा भेद सो लहिये ॥७१५ ॥
प्रथम मात्रा लघु कर जानो पुनह दूसरी दीरघ मानो ।
पुलत मात्रा तीजी भारी मनवचन तें अरथ मात्रा न्यारी ॥७१६ ॥
जो कोई ओंकारको ध्यावै अरथ मात्रा सो भलि पावै ।
निरगुण ब्रह्म लक्ष जो लहै वाचक ओंकारको गहै ॥७१७ ॥

दोहा— इहि विधि ओंकारकौ भेद बतायौ सार ।
जयतराम जो उचरै सो नर उतरै पार ॥७१८ ॥

चौपाई— क्रिया जोग की तनु करि करे ओंकार वचन उचरै ।
मन द्रिढ राखि ध्यान पुनि धारै मनवचनकाय यह सदा विचारै ॥७१९ ॥

॥इति ओंकार निरूपण ॥

अथ प्रत्याहार ।

दोहा— प्रत्याहार अब कहत हौ चितवृति उलटन सोय ।
जयतराम गुरुक्रिपातै पावै विरला कोय ॥७२० ॥

चौपाई— सोत्र आदि इंद्रिय है जोई सबद आदि विषै पुनि सोई ।
सो तौ मनकर गहै विकारा मन करि रहित नख वरि लगारा ॥७२१ ॥
जैसै जाग्रत मे थिर रहै [२११]इंद्रीयसकल विषै कौ गहै ।
बहुरौ स्वपन अवस्था आवै इंद्रिय सकल वृत्ति छिटकावै ॥७२२ ॥
तातै जोगी मन वृत्ति गहै प्रत्याहार नाम सो लहै ।
इंद्रिय सहजै ही वसि आवे जब मन केरी वृत्य मिटावै ॥७२३ ॥

दोहा— जैसै कूर्म संग्रहै अंग अपनौ सोय ।
अैसै विषयादिकन ते चित्तवृत्य. राखै गोप ॥७२४ ॥
पंच विषै मे जात है मन इंद्रिय वसि होय ।
तिनकौ गहि उरमै धरै कूर्मकला संज़ोय ॥७२५ ॥
जैसै सायंकाल मै किरण आपनी जोय ।
रवि गहि लेवै आपने प्रत्याहार करि सोय ॥७२६ ॥

२११. *This half line missing in (ना.)*

जयतराम ता पुरख के सुगम धारणा होय ॥७२७ ॥

इति श्री जोगप्रदीपकायां जयतरामेण ॥
विरचितायां प्रत्याहार वरनन नाम पंचमो खंड ॥

अथ धारणा ।

दोहा— बहुरि धारणा कहत हौ तातें मन थिर होय ।
जयतराम गहि हृदय में राखै वृत्य समोय ॥७२८ ॥

अथ पंचततको वितक्रम ।

दोहा— पंचतत्व वितक्रमतै उपजे तन में रोग
ताकौ ब्योरो सुनो अब नहि समझे सठ लोग ॥७२९ ॥

चौपाई— जब अवनी तत अधिको होई सून्य होय तन लठरिसु जोई ।
जलको तत अधिको व्है जबही खांसी जुखाम होवे तन तबही ॥७३० ॥
तेज तत्व अधिकौ व्हे आवे तब ही तनमै ताप जनावै ।
वाय तत्व अधिको जब जानो व्है सनपात बकत बहु मानौ ॥७३१ ॥
भूतत्व मै जब जोरौ जलको गलित कोढ व्है चले नवलको ।
जल तत्व मै जब जोर आगिको दाह होइ तन [२१४]जलतत्व लागिकौ ॥७३२ ॥
अग्नितत्व में जोर पवन जब सीत सहित तप आवत है तब ।
औरो देह छीन नित होई जयतराम कहि समुझो सोई ॥७३३ ॥
वाय तत्व मै जल अधिकावै कोढि होय फलका बहु पावै ।
याही भांत पांच तत्व करि आपि आपमे खेच करे वर ॥७३४ ॥
तन में रोग होंहि बहुतेरे कहां लोक हौं न आवे घेरे ।
तातें जोगी इन्है विचारै जयतराम कहि योग संभारे ॥७३५ ॥

दोहा— याही की विपरीत करि वृध रोग न होय ।
तातै जोगी प्रथम ईन साधै अवचल सोय ॥७३६ ॥

चौपाई— तातैं इनकी धारना करे जोगी अजर होइ नही मरे ।
पांच तत्वसो न्यारे न्यारे जोगी याको हियमै धरै ॥७३७ ॥

॥इति वितिक्रम ॥

---

२१३. पांचतत वितकरमतें (भां) *२१४. तन जतन लागिकौ (भां)*

अथ पंच तत्वभेद ।प्रथम पृथ्वी तत्वभेद ।

चौपाई— पृथ्वी तत्व जोगी यौ जानौ [२१५]अंगुरी पंच वहे यो मानौ ।
[२१६]नाभबीच सो आय ठहरावै पल पचास लगि वहे सुभावै ॥७३८ ॥
राजसगुन अरु मीठो स्वाद बैठक याहि सुभाव अनाद ।
बुधि बीच सो मोह उपजावै सूधी गति जोगी सुख पावै ॥७३९ ॥
॥इति पृथ्वीतत्व ॥

अथ जलतत्वभेद ।

चौपाई— अंगुरी च्यारि पवन इस वहै नीचो चले हिदयसो रहै ।
पल चालीस वेग सो याको करवो स्वाद सतो गुनको ॥७४० ॥

दोहा— मनमें उपजे मदन तब निश्चय करियो जानि ।
जयतराम जल तत्व यह सीतल गुन सुपछानि ॥७४१ ॥
॥इति जलतत्व ॥

अथ तेजतत्व स्वरभेद ।

चौपाई— अंगुरी तीन बहु उचै चलै वेग तीस पल मस्तक रले ।
चित में क्रोध करै संचार तीछण याहि सुभाव विचार ॥७४२ ॥

दोहा— स्वाद याहि है चरपरौ तामस गुनि निरधार ।
जयतराम तत्व तेज यहै गुरुमुख करौ विचार ॥७४३ ॥
॥इति तेजतत्व ॥

अथ वायतत्वभेद ।

चौपाई— अंगुरी [२१७]दोय कानलग वहै तिरछी गति वीस पल रहै ।
खाटो स्वाद अरु चंचल जानो तीनो गुनमें बरतत मानो ॥७४४ ॥
॥इति वाय तत्व ॥

अथ आकास तत्वभेद ।

अंगुरी एक वहे सब ठौर उभो रहै सु सिरलगि दौर ।
रहे उदास अरु फीको स्वाद जयतराम येह तत्व अनाद ॥७४५ ॥
॥इति पंचतत्वभेद ॥

---

२१५. अगुरु (ना.) *२१६. नाभ सो उर्ध (भा.)*
२१७. च्यारि होय (ना.)

अथ पृथ्वी तत्व धारना

हरिताल सुवरन वरन है अवनी लकार बीजसहत अति कवनी ।
सतसहस्र लक्ष्मीसंग जानो च्यार कोणि हृदय में मानो ॥७४६ ॥
चितलीन प्रानसंग करै घरी पंच [२१८]स्तंभन धरै ।
धारन धर जब जीते जोगी जयतराम [२१९]गुरुमुख निरोगी ॥७४७ ॥
॥इति पृथ्वी तत्व धारना ॥

अथ जल तत्व धारना ।

चौपाई— अर्धचन्द्र अरु कुंदसो वरन रहै कंठमें सुन ले [२२०]वरन ।
तामे जलसो अमृत जानो वकार बीज विष्णुदेव मानो ॥७४८ ॥
पांच घरी प्रानचितसंग यह जलधारन जीते रंग ।
कालकूट जो सह्यो न जाय जयतराम जोगी [२२१] सुपचाय ॥७४९ ॥
॥इति जलतत्व धारना ॥

अथ तेज तत्व की धारना

तालूबीच थान है याकौ चंद्रवधुवत वनर है ताकौं ।
मूंगावत औरो इकरंग रेफ बीज त्रिकोन तिहि अंग ॥ ७५० ॥
रुद्र देवता धारन अगि चित्तप्राण घरी पंचलागि ।
जब यह अग्नि जीत हैं जोई जयतराम कहि जोगी सोई ॥ ७५१ ॥

अग्नितत्व

अथ वायतत्व की धारना ।

चौपाई ज्यों समूहका जर व्है भीनो औरो [२२३] मेघ वर यो चिन्हों ।
भौंहबीच षटकोन अकार ईश्वर देय अरु बीज जकार ॥ ७५२ ॥
प्रानसहित लीन करि चित्त गगन मगन [२२४] व्है जोगी नित्त ।
वायतत्व की धारन जीत जयतराम तब जो गहि प्रीत ॥ ७५३ ॥
॥ इति वाय तत्व धारना ॥

---

२१८ पंच स्तंभ (भां) *२१९ गुरुमुखी (भां)*
२२० करन (भां) *२२१ सब पाय (नां)*
२२२ चंदवधू (भां) *२२३ औरो दसौ वरन यों चीनौ (भां)*
२२४ गमन (भां)

अथ आकास तत्व की धारना

वरन याहि सुधि जलधार ब्रह्मरंध्रमे वृताकार ।
देव आदि सिव बीज हकार प्रानचित्तको तहा जु धार ॥ ७५४ ॥
घरी पांच धारन आकास मोक्ष विचार खुले [२२५] सुखरास ।
गगन तत्व को जीत सुजान जयतराम कहि लहि वर थान ॥ ७५५ ॥
पंचतत्व की धारन पांच ताहि सुभाव सुनो लहि साच ।
अवनी को सुस्तंभ सुभाउ द्रवीभूत जल कह्यौ प्रभाउ ॥ ७५६ ॥
अगनि धारना दहनी कही भ्रमणी वाय सु जानो सही ।
गगन धारना सो अवकास [२२६] मनवचनक्रमकरि निहचै तास [२२७] ॥७५७ ॥

दोहा — पृथीवि वरसु दे सदा जल नहि बोरें सोय ।
अगनि न दाहै तासकूं जो साधन दृढ होय ॥ ७५८ ॥ *
पवन जीत व्है पवनसम सिध सु दे आकास ।
जयतराम निहचै इहै साधै करि बिस्वास ॥ ७५९ ॥
पंचभूत की धारना वरन सुनाई सोई ।
जयतराम याके सधे पांच तत्व जय होई ॥ ७६० ॥

इति श्री जोगप्रदीप कायां जयतरामेण
विरचितायां धारना नाम षष्टमो खंड ॥

अथ कालग्यान ।

चौपाई कालग्यान अब भाखि जोई जाने ताहि विचारे सोई ।
साधक नित्यप्रति स्वर कौ देखै जयतराम सौ समै ही पेखै ॥ ७६१ ॥
दोय दिवसलगि [२२८] वहै जु जोई नारि पिंगुला सूर्य [२२९] सोई ।
खीण आवता तै कछु जानौ यह वचन बुधु सत करि मानौ ॥ ७६२ ॥
पंच रैन दिन सूर्य चलै इडा न तामै कबहु मिले [२३०] ।
ताकी आयु वर्ष त्रय मानो ग्रसे काल यहै जिय जानो ॥ ७६३ ॥

---

२२६ खोले (भां)
२२६ खनि जान (भां)
२२७ मान (भां)
** These verses are missing in (नां)*
२२८ दिवस तो (भां)
२२९ सूरजु (भां)
२३० रलै (नां)

जौ दस दिवस सूर स्वर जोई वहे एक रंस फिरै न सोई ।
जाकी आव अल्प पुनि मानो वर्ष पांच मैं करै पयानो ॥ ७६४ ॥
जो दिन बीस अहोनिस जोई वहै पिंगला मुरे न सोई ।
ताकी आव रहै षटमासा निहचै करै अवनी मे वासा ॥ ७६५ ॥
अहोरैन दिन वहे निरंतर नारि पिंगुला परै न अंतर ।
दिन पचीस लगि अैसे जानौ ताकी आव मास दोय मानौ ॥ ७६६ ॥
सताईस दिन इकरस वहै ताकौ काल मास मैं गहे ।
अष्टवीस दिन भान वहावे अर्धमास [२३१]में मृत्यु सो पावै ॥ ७६७ ॥
उनतीस [२३२] दिवस जब सूर्य वहै सो नर भूपरि दिन दस रहै ।
पूरन तीस वहे जब जोई जीवन ता नरको दिन दोई ॥ ७६८ ॥
दिन बतीस भान स्वर जहां वहे निरंतर फिरै न तहां ।
सो नर अहोरैंन इक जीवे छांडि [२३३] बंध हरिरस की न पीवै ॥ ७६९ ॥
जो स्वर चलै दिवस तैतीस गही आव पुनि ताकि बीस ।
तजै प्राण ता दिवस जु सोई तैलरहित दीपक जिम जोई ॥ ७७० ॥

दोहा कालग्यान यह वरणिवो जाणै विरला कोय ।
जयतराम यह जाणिकर कालही वंचे सोय ॥ ७७१ ॥ *
अैसे जानै कालकौं पहुचौ निकटही आय ।
जयतराम गुरुक्रिपातै [२३४] वंचन करै उपाय ॥ ७७२ ॥
॥ इति कालग्यान ॥

अथ कालवंचन विधि कहियै है ।

चौपाई भृकुटी द्रिष्टि निरंतर धारे औंकार जु [२३५]मंत्र उचारे ।
याते अधिक आव पुनि होवे जोगी साधि कालभय खोवे ॥ ७७३ ॥
पूरक पवन पिंगुला कर साधै सक्ति प्रमाण कुंभक द्रढ बांधै ।
रेचक भांति [२३६] उतारे वाई या विधि आव वृधता पाई ॥ ७७४ ॥

---

२३१. आधै मास (भां) *२३२ उनतीसै जब (भां)*
२३३ धंध (भां) * This verse in missing in *(भां)*
२३४ गुरुक्रिपासौ (भां) *२३५ को (भां)*
२३६ भान (भां)

सूर्यमांहि चंद्र स्वर लावे [२३७] चंद्र उलटि [२३८] भानहि मिलावे ।
दिवस चंद निस भानु [२३९] जु धारै या विधि जोगी काल निवारै ॥७७५ ॥
चंद्रसूर्य [२४०] दो समकर राखै उरध चढाय अमीरस चाखै ।
गगन मंडल में अनहद धारै जयतराम सो काल निवारै ॥ ७७६ ॥
प्रथमही सिधासन द्रढ करै वाय अपना उरध ले धरै ।
बहु-यो प्राणायाम करावै प्राण वाय ले उरमधि आवै ॥ ७७७ ॥
पुन [२४१] से अर्धउर्ध की वाई नाभिस्थान सकल ठहराई ।
सो पुनि सुखमनमधि मिलावै खंडै काल समाधि लगावै ॥७७८ ॥

दोहा — या विधि काल निवारीये ये गुरुमुख साधन साधि ।
जयतराम ता पुरुखके सहजै लगै समाधि ॥ ७७९ ॥
॥ इति कालवंचन विधि ॥

अथ ध्यान वरनन ।

दोहा सप्तम अंग जु जोगको ध्यान कहत है सोयं ।
जयतराम जोगी लहै जा ताके नही होय ॥ ७८० ॥

चौपाई आसन सम करि बैठक करई कर दोउ जंघनपर धरई ।
सरल सरीर कबै नही डोले नासाद्रिष्टि राखि नही बोले ॥ ७८१ ॥
इडा पूरि कुंभक द्रढ थारे नारि पिंगुला वाय उतारे ।
पुनह [२४२] पिंगुला पुर करि लेवै इडा नाडि रेचक करि देवै ॥ ७८२ ॥
सकल अर्थ जु मन [२४३] के तजै हरि को रूप ह्रि मै भजै [२४४] ।
प्राणायाम सगर्भ कौ धारै अगर्भ कौ कबहु न उचारै ॥ ७८३ ॥
मंत्रसहित धारै सु सगर्भा मंत्रविना तजि देत अगर्भा ।
याकौ गुरुतें भेदही पावै मंत्रसहित सो ले ठहरावै ॥ ७८४ ॥

---

२३७ ल्यावे (भां) — *२३८ उलट (भां)*
२३९ भान (भां) — *२४० चंद सूर दो (भां)*
२४१ फुनि जै अरध उरध की वाई (भां) — *२४२ इडा नाडि रेचक कर देवे पिंगला पूर कुंभ द्रढ करै लेवे (नां)*
२४३ इंद्रीके (भां) — *२४४ जजै (भां)*

पूरक रेचक कुंभक धारै तामधि ओंकार उचारै ।
नाद अनाहद सौ मन लावै बहुरि तहां सो प्राण चलावै ॥ ७८५ ॥
तीनों काल साधिये सोई प्राण मासही मै थिर होई ।
पुनह पदम ह्रिदाकौ ध्यावै अष्ट पत्र ताके विकसावै ॥ ७८६ ॥
सो है अर्ध उर्ध मुख करै रवि को ध्यान तहां सुधि धरै ।
पुनि रविमाहि अनल सो [२४५] जानै चंद्रमाहि अनलको मानै ॥ ७८७ ॥
बहुरि अनलमधि ध्यावै सोई प्रेमसहित अति विह्वल होई ।
सियासहित राम तहां राजत सोभा अनंत तेज घन भ्राजत ॥ ७८८ ॥
नूतन मेघ सजल तन स्याम तडित समान अंबर रुचि धाम ।
रुकम क्रीट सोभत नगजरो अति उजल सीस प्रभु धर्‌यो ॥ ७८९ ॥
मंद हसन सोभाको सदन फूल रह्यो हरिको मुख पदम ।
मकराकृत कुंडल तहा राजत प्रभुके करननमधि विराजत ॥ ७९० ॥
[२४६] कंबुक ग्रीव सोभति वनमाला उर भृगुलतारु नैन विसाला ।
भाल तिलक नासा दुति भारी बाहु आजानु जन ताप निवारी ॥ ७९१ ॥
करकंकन मुद्रिका विराजत नखदुति मनहु चंद [२४७] दुति लाजत ।
सकल अंग सोभित सुभ भूषण चिंतये ताहि मिटै भवदूषण ॥ ७९२ ॥
ऐसे ध्यान प्रभुको नित धारे चरन सीसपरजंत निहारै ।
सहित जानकी सोभती जहां मनको सीस लगावे तहां ॥ ७९३ ॥
अैसेही मन थिरता पावै बहुरि सकल विराटमय ध्यावै ।
पूरन ब्रह्म सकल विस्वमाही भेदरहित दूजो कोउ [२४८] नाही ॥ ७९४ ॥

दोहा — देहबुधि जो लोरहै दास राम को जोय ।
आतमबुधि विचारिये जहां [२४९] तहां देखै सोय ॥ ७९५ ॥
अैसे ध्यान जु धारिये छाडे सकल उपाधि ।
जयतराम ता दासकै लागे सहज समाधि ॥ ७९६ ॥

इति श्री जोगप्रदीपकायां जयतरामेण
विरचितायां ध्यान वरनन नाम सप्तमो खंड ॥

---

२४५ ससि (भां) *२४६ कंबग्रीव (भां)*
२४७ अर्क (भां) *२४८ को (भां)*
२४९. हम प्रभु नाही दोय (भां)

अथ परकाया परवेसन ।

चौपाई— परपक जोग जबै सधि आवै जोगी सिध अगम की पावै ।
अपनी इछा विचरे जोई करै भवंगम की क्रिया सोई ॥७९७ ॥
सकल पवन अपनै वसि आई नारी गोंप्य [२५०] रही नही कोई ।
मनकी वृति न छानी कोई जाजा समै चलत है सोई ॥७९८ ॥
सकल सरीर दिव्यता पाय आवर्ण सबहीं गयो [२५१] पलाय ।
वायरूप जीवकौ जानौ जहां वाय तहा करे पयानो ॥७९९ ॥
तातै जोगी यह मत पावै परकाया प्रवेस करावै ।
जो कोई मृतक तन देखै अरु पुनि अपनी इछा पेखें ॥८०० ॥
करे प्रवेश ता समै जाई गुरुकी क्रिपा युक्ति सो पाई ।
सकल षवन मनसहित चलावै अपने कंठ आनि ठहरावै ॥८०१ ॥
बहुरो मंत्र पढै ता वारा जाको गुरुते लहो विचारा ।
काकचंचवत मुख कर लेवे अपनो प्राण मृतक मुख देवै ॥८०२ ॥
मरे आप मृतक उठि धावे पूर्व देह की स मृत्य पावै ।
बहुरो जु अपना मन मै चहै यह तन छाडि वहै तन गहै ॥८०३ ॥

दोहा— परकाया प्रवेशनों गुरुमुख पावै धीर ।
जयतराम जीर्ण तजै जो तन गहै सरीर ॥८०४ ॥
॥इति परकाया प्रवेशन ॥

अथ जवागु विधि ।

दोहा— साधन [२५३] माहि कदाचि को वाइ वितक्रम होई ।
जवागु का रस फेरीइ समता पावै सोई ॥८०५ ॥

चौपाई— चावल टंक बतीस जु लेवै सोलह टंक मुगदल देवै ।
दोऊ समकरि पात्र के माही राधै सजल कठिनता नाही ॥८०६ ॥
बहुरि पचाइ भूमि परि धारै सूंठी मिरच पीपलि पुनि डारै ।
सेंधव लून धनौ पुनि आनै टंक टंक पीसै अरु छानै ॥८०७ ॥

---

२५०. न कोई रहाई (भां) — २५१. पुलाई (भां)
२५२. लहयो (भां) — २५३. संमै (भां)

सबै मिलाय बहुरि ता छानै पीवै ताहि उदरमधि आनै ।
मनको पवनमधि ले आवै सो मन वायरूप व्है जावै ॥८०८ ॥
नवद्वारनमधि रस भर मावै सबही द्वार अमलता पावै ।
अथवा वाय वितक्रम करे ताकरि सूलग्रंथ जो परै ॥८०९ ॥
जवागु के रसकौ भर मावै ताकरि वाय सरलता पावै ।
सीतकाल सूर्यस्वर फेरे ऊष्णकाल में चंद्र उतेरै ॥८१० ॥

दोहा— जवागु रस प्रभाव करि दस नारी दस वाय ।
जयतराम सुलटै सकल रहै अमलता पाय ॥८११ ॥

॥इति जवागु की विधि ॥

अथ दस नाडी दस वाय को भेद ।

चौपाई— इडा पिंगला सुखमन कहीये गंधारी गजजीव्हा सु लहीये ।
पूषा जसमन ओर अलंबुषा कूहु संखनी जानो विदुषा ॥८१२ ॥
ताके अब स्थान सुनाऊ जयतराम [२५४]गुरुमुख सु लखाऊं ।
वाम नासिका इडा सु जानों पिंगल दछन नासा मानो ॥८१३ ॥
मध्यम[२५५] देस सो सुखमना कही वाम नयन गंधारी लही[२५६] ॥
गजजीव्हा सो दछन लोचन जयतराम है दुखकी मोचन ॥८१४ ॥
पूषा करन दाहने लेख [२५७] जससणि वाम करन विपेख ।
आननमाहि अलंबुषा जानो [२५८]कुहुनाडि पुन स्थान वखानो[२५९] ॥
कुहूलिंग अरु संखणि मूल गुरुमुख जाने मेटे सूल ॥८१५ ॥

दोहा— इडा पिंगला सुखमना प्रानपंथ ये जान ।
जयतराम संसार मै तीनो आश्रय मान ॥८१६ ॥

चौपाई— सोमसूर अरु अनिल सुदेव अब सुन पवन नाम सु भेव ।
प्रान अपान उदान समान व्यानहि पंच प्रधान सु जान ॥८१७ ॥
कूरम नाग कृकरा कहीये देवदत्त सु धनंजय लहीये ।
ये दस पवन स्थान समेत कहो सुनो धरि हिये सुचेत ॥८१८ ॥

---

२५४. सत गुरुतें पाऊ (भां) *२५५. देस (भां)*
२५६. कहियै (नां) २५७. This half verse missing in *(भां)*
२५८. पेखि (भां) ५९. This half verse missing in *(भां)*

प्रान हृदय अपान गुद रहै कंठ उदान सदा[२६०] सुख लहे ।
नाभि समान अरु व्यान सरीर ये पंच वाय[२६१] प्रधान सुधीर ॥८१९ ॥
कूर्म चखि उनमीलन करे नाग वाय उदगारही टरे ।
कृकरा छीक लेहि यों जानो देवदत्त सु जंभाई मानो ॥८२० ॥

दोहा— वाय धनंजय देह मै रहे मृत्यु लो जान ।
जयतराम या वाय करि फूले देह निदान ॥८२१ ॥

चौपाई— दस नाडी करिके यह जीव भ्रमत देहमै रहै सदीव
ज्यों कोउ गेंद करसे पटके उपर नीचे फीर फीर भटके ॥ ८२२ ॥
अैसै नारिन जीव फिरावौ रैन दिना यों रहे भ्रमायो ।
प्रान अपान वसि रहे सदाई उपर नीचै आवै जाई ॥८२३ ॥
बायें दाहने बिचि ले [२६२]जावै इकठा कबहू नाही रहावै ।
जैसे सिकरा डोरी बांध्यौ खेंचौ आवै जहा सु साध्यो ॥८२४ ॥
गुणसो बंध्यौ जीव इमि जान [२६३]अग्यान साथ सो बंध्यउ मान ।
अपान वाय प्रानको खेचै प्रान वाय अपानहि अैचै ॥८२५ ॥
उचै नीचै अैसै लहिये जो जाने सो जोगी कहिये ।
ताकौ यह उपचार सुनाउं जयतराम गुरुकृपा बताऊं ॥८२६ ॥
[२६४]सकार सबद सो बाहर जावै हकार [२६५] सबदसो भीतर आवै ।
सोहं [२६६]सोहं मंत्र सुजान है न दिन इहि जाप सु ठान ॥८२७ ॥
हजार इकीस अरु [२६७]षटसत और जाप जपे यह रैनि सु भोर ।
अजपानाम गायत्री जानों जयतराम गुरुक्रिपासे[२६८] मानो ॥८२८ ॥

दोहा— दस नाडी दस वाय को भिन भिन करि भेद ।
जयतराम वरन्यो सकल लखै सुमेटै खेद ॥८२८ ॥
॥इति नाडीवाय[२६९] वरनन ॥

---

२६०. व्यान (भां) *२६१. नारि (भां)* २
२६२. चंचल (भां) *२६३. रेन दिना भरमें यो मान (भां)*
२६४. हकार (भां) *२६५. सकार (भां)*
२६६. हंस हंस ये (भां) *२६७. सत छह (ना.)*
२६८. गुरुक्रिपासु *२६९. दस नाडी दस पवन को भेद (भां)*

- अथ इडा पिंगला सोधन विधि ।

पदमासन द्रिढ बांधि मूलबंध नीका देवै ।
दोउ स्वरसो खेच वाय नासापुट लेवै ॥८२९ ॥
पुनह हृदा मै आनि ताहि नीकी विधि घेरै ।
ता पीछै स्वर मूदि भली दोऊ नाडी फेरै ॥८३० ॥

चौपाई— समही दोऊ नाडिका[२७०] मर मावै ताहि फेरि दछन दिस ल्यावै ।
बहुरि दछिन दिस[२७१] फेरै जोई वाम वोर ले आवे सोई ॥८३१ ॥
पुनि दोउ सम[२७२] कर ठहरावै वार आठोतर सत भर मावै ।
उदर रोग रहे नही कोई खास स्वास क्षयादिक सोई ॥८३२ ॥

दोहा— या करि सूधी सर्पनी नारी सब सुख[२७३] रास ।
होय[२७४] जो भार सुखमन मारुत चढे अकास ॥८३३ ॥

॥इति नाडी सोधन ॥

अथ मूल सिसन सोधन ।

पूर्व कहै कर्म षट जोई ताकरि मन यह निर्मल होई ।
मूल उदर सोधन मन लावै सोध कपाल समाधि लगावै[२७५] ॥८३४ ॥
मूल उदर सोधन अब भाखौ अरु कपालसोधन पुनि आखौ ।
जोगी जबै समाधि लगावै सोधन क्रिया सिध[२७६] सो पावै ॥८३५ ॥
प्रथमही काकासन द्रढ साधै कटि प्रमान जब बैठि आराधै ।
मूल संकोच उरध जल ल्यावै नाभिप्रजंत[२७७] आनि ठहरावै ॥८३६ ॥
बहुर जु जलकौ भूपरि डारै पुनि[२७८] चढाय कंठतक धारे ।
याविधि बारंबार चढावै जयतराम ताको छिटकावै ॥८३७ ॥
मूलद्वार करि[२७९] जल गहि लेवै सो जल सिसन वाट तजि देवै ।
बहुरि सिसन करि पीवै वारि मूलद्वार करि देहि उतारि ॥८३८ ॥

---

२७०. नारि (भां) — *२७१. नस (भां)* — *२७२. नस सम (भां)*
२७३. सुधि रास (भां) — *२७४. पावे मारग सुखमना (भां)*
२७५. This Line missing in (भां) — *२७६. सुगभ (भां)*
२७७. नाभप्रजंत (भां) — *२७८. पुनह चढाइ कंठतकि धारै (भां)*
२७९. जलसिकारि (ना.)

दोहा— या विधि वारंवार करि लेह परसपर वारि ।
जयतराम तब मूल लिंग[२८०] रहै अमलता धारि ॥८३९ ॥
॥इति मूलसिसन कर जल क्रिया ॥

अथ मूल सिसन करि पवन क्रिया कहिये है ।

चौपाई— [२८१]मूलद्वारि करि गहै समीर जथासक्ति करि राखे थीर ।
नीकी भांति नाभि मै धारै सिसन वाट सो वाय उतारै ॥८४० ॥
अैसी भांति सिसन तै पीवै सो पुनि वाय नाभि थिर कीवै ।
सक्तिप्रमाण तहां ले धारै गुदाद्वारि कढि ताहि उतारै ॥८४१ ॥
लोम विलोम वाय भर मावै उदर रोग सब नासहि पावै ।
कुंडलनी व्याकुल होय चलै सहजै द्वार मोक्ष को खुलै ॥८४२ ॥

दोहा— प्राणायाम जु मूल कौ वाय नीर करि भेद ।
जयतराम वरन्यौ सकल बहुत मिटावै खेद ॥८४३ ॥
॥इति मूल सिसन[२८२] सोधन विधि ॥

अथ उदरसोधन विधि ।

चौपाई— प्रथम मुख जलपान करावै धोय[२८३] उदर जल बाहरि ल्यावै[२८४] ।
याविधि सुध उदर कौ करे रोग सकल सहजै ही हरे[२८५] ॥८४४ ॥
बहुरि वाय मुख मारग लेवै भिश्रकभांति उदर भरि देवै ।
जथासक्ति भरि राखै थीर पुनि मुख मारग तजै समीर ॥८४५ ॥

दोहा— द्वादस कुंभक द्रिढ करै सुखमन मारग सोय ।
जयतराम तब उदरकौ रोगनास सब होय ॥८४६ ॥
॥इति उदर सोधन ॥

२८० सिसन (भां)
२८१. मूलद्वार है (भां)
२८२. लिंग (भां)
२८३. मूलसिसन कर तह छीटकावै (ना.)
२८४. After this liine is found the following line in (नां)
सीसन पुन नीर सुचढे मुखनासानयननि आ कढे
२८५. जरै (ना.)

अथ कपालसोधन विधि कहिये है । ताके भेद दोय । एक जलक्रिया दुजी पवन क्रिया ।

अथ प्रथम जल क्रिया ।

दोहा— इडा नाडि जलपान करि छोडै पिंगुल नाडि ।
पुनि है पिंगला पान करि इडा[२८६] उतारे वारि ॥८४७ ॥

चौपाई— बहुरि वारि नासास्वर धारे सुखमनमार्ग ताहि निसारे[२८७] ।
[२८८]सुखमन मारग ताहि निसारे सुर तजै वारंवार क्रिया यह सजै ॥८४८ ॥

दोहा— नासापुट जलपान करि चख्यमारग तज देय ।
जयतराम जल फेरिकै द्वार सुध करि लेय ॥८४९ ॥

॥इति जलक्रिया ॥

अथ पवनक्रिया ।

चौपाई — पूरक पवन सुखमना धारै इडापिंगला[२८९] द्वारि निसारै ।
नासापूरि गहै पुनि वाय मुख मारग दीजे छिटकाय ॥८५० ॥
नासापूरि पवन सुर सजै उरध आनि चख्यमारग तजै ।
बहुरि गहै मारग[२९०] चख्य वाय नासावाट देहि छिटकाय ॥८५१ ॥
याहि भांति वाय चख्य लेवे सो पुनि श्रवण वाट तजि देवे ।
पूरक शक्ति श्रवण नहि धरै ताते रेचक तै सुध करै ॥८५२ ॥

दोहा— यह कपांलसोधन कहौ पवनभेद करि सोय ।
पहिले जब सब ठां चढै पवन गमन[२९१] तब होय ॥८५३ ॥
यह क्रिया द्रिढ साधि करि निर्मल करै कपाल ।
जयतराम तब सहजमें कटे रोग के जाल ॥८५४ ॥

चौपाई— कुंभक इडा नाडि करि लेवे मूलबंध तब द्रिढ करि देवे ।
पुनह मूल कुंभक जब साधै चिबुकहु ते जालंधर बांधै ॥८५५ ॥

---

२८६. इडापिंगला (ना.) *२८७. न सारे (भां)*
२८८. स्वखमन गहि नासा स्वर तजै (भां) *२८९. इलाप्यंगुला (भां)*
२९०. चखि मारग (भां) *२९१. गवन (ना.)*

जो यहु कुंभक द्रिढ करि साधै सावधन गुरुमुख आराधै ।[२९२]
मुद्रा चतुरवीस सधि आवै कुंभक अष्ट श्रमहि विन पावै ॥८५६ ॥
॥इति कपालसोधन ॥

अथ खेचरी वर्णन ।

चौपाई— बहुरि खेचरी मुद्रा जोई महागोप्य प्रगट कहौ सोई* ।
इडा पिंगला वाई भरै भिश्रक भांति कपालमै धरै* * ॥८५७ ॥
पुन कपालतै बाहरि ल्यावै पवनक्रिया तबही सध आवै ॥**
क्रियासहित मोहि गुरदई स मै वरनि प्रगटहि कही* ॥८५८ ॥
याही तै षटचक्र विकासै सकल कुवृत्य चित्तकी नासे ।*
जोग समाधि सहजही पावै जयतराम सब दोष मिटावै* ॥८५९ ॥
॥खेचरी मै सुखमना भेद ॥

अथ सुखमना वरनन ।

चौपाई—. गुदा वृषण बिचि [२९३]ढौर जु जोई जोनि स्थान कहावै सोई ।
तीन नाडि तामधि रहावै ताकौ भेद गुरुमुख पावै ॥८६० ॥
वाम भाग[२९४] मै इडा जु कहिये दछन नाडि पिंगुला लहिये ।
मधि सुखमना अति सुखरूपा साधै ताहि मिटे भवकूपा ॥८६१ ॥
सो पुनि बढि वेलि जीम आई दसम द्वारलगि पहुती जाई ।
बहुरौ और अंग भये याके कहौ प्रगट गोप्य नही राखै[२९५] । ।८६२ ॥
[२९६]मेढुस्थान सिसन भयो सोई सिसन तंतु प्रगट कह्यौ आई ।
नाभि स्थान वढी इक आई [२९७]नाम कुंडली शक्ति कहाई ॥८६३ ॥

---

२९२. सावधान गुरुमुख आराधे जो इ कुंभक द्रढ करि साधै (ना.)

** These lines bear yellow pigment in (भां)*

*** These lines are missing in (भां)*

२९३. गैल (भां)

२९४. दिसामै (ना.)

२९५. ताके (भां)

२९६. याकौ एक अंकुर बढायौ ताकर सिसन प्रगट है आयौ (भां)

२९७. नाभि (नां)

सो पुनि सर्पाकार विराजत कुंडल[२९८] कीये तहां पुनि [२९९]राजत ।
ताकौ मुख अति तीछण भारी मोक्षद्वारि गहि रही जु नारी ॥८६४ ॥

दोहा— महासक्ति यह मोहनी बैठी वपु दोय धारि ।
माया होय जग मोहि यो घटमै मोक्षद्वारि ॥८६५ ॥

॥इति सिसन कुंडलीनी ॥

अथ खेचरी वरनन ।

चौपाई— बहुरि नाल इक मुखमै आयौ सो तिन नाम खेचरी पायौ ।
जिह्वा नाम तासको कहिये याके सधे समाधि जु लहिये ॥८६६ ॥

दोहा— जिह्वा इंद्रिय एकही सुसमन याकौ नाल ।
उलटै ताहि कपाल मै ताहि न गंजै काल ॥८६७ ॥

चौपाई— रसना अधोमूल पुन जहा छिद्र सहित त्रय नाडी तहां ।
धार अखंडित तिनकी आवै ताकरि जिह्वा सजल रहावै ॥८६८ ॥
तालूमध्य छित्र त्रिय ओर बोलत जीभ लगै तिह ठौर ।
तिनकरि अमी निरंतर आवै मुख अरु वकना सजल रहावै ॥ ८६९ ॥
जिभ्या अगर छिद्र त्रिय जानौ पीवत अमी निरंतर मानौ ।
सोई अमी सरीरमधि आवै तासो जोगी अमर रहावै ॥८७०* ॥
जब ही यह अमी सुख जावै तबही देह नास को पावै ।
तातै जोगी जुक्ति अराधै खंडन काल खेचरी साधै ॥८७१ ॥

दोहा— अैसी अद्भुत नारि है अंग अंग में सोय ।
जयतराम गुरुमुख लहै तो साधन सिध होय ॥८७२ ॥

॥इति खेचरी भेद ॥

अथ खेचरी साधन वरनन ।

चौपाई— गुदा वृषण मधि नाडि जु जोई पूर्व वरनी कही है सोई ।
तिनमै मधि सुखमना नारी मोक्षद्वार सो देत उघारी ॥८७३ ॥
प्रथम ही मूलबंध द्रिढ देवै सिसनवाट वाई भरि लेवै ।
सो ले वाइ उदरमै राखै मुखकरि बीज खेचरी भाषै ॥८७४ ॥

---

२९८. कुंडिलि किया (ना.)

२९९. साजत (ना.) This verse is missing in (भां)

बहुरि मधि की सुखमन नारी एडी करि चापे जु विचारी ।
सिसन बंध याही तै लागे कुंडलनी सूती पुन जागे ॥८७५ ॥
जैसे [300] भस्त्रक मिलै जु कोई वाई भरे सरल सो होई ।
याही भांति सुखमना सोय सर्व ठोरते सुधी होय ॥८७६ ॥
वाय अपान उरध कौ आवै प्राणवाय मै आण समावै ।
याही भांति प्राण तजै चलै सो पुनि आनि अपानै रलै ॥८७७ ॥
यातै सिसन जु लघुता पावै जिह्वा सहज वृधि होय आवै ।
अनंग जीत जो जोगी होवै सकल विकास देहके खोवै ॥८७८ ॥

दोहा— सब अंगन मै सार यह मुद्रा खेचरी सोय ।
मोक्षद्वार कुंडल तजै अरु समाधि सिधि होय ॥८७९ ॥
सब मुद्रा या माहि है कही जोग मै सोय ।
जयतराम याके सध्या दुरगम रहै न कोय ॥८८० ॥
॥इति खेचरी मुद्रा साधन ॥

अथ पूर्व साधन दिखाई है ।

चौपाई —
पूर्व खेचरी अैसै गाई छेदन चालन सहित बताई ।
मंथन दोहन [301] विधान पुन कह्यौ अैसी भांति वृधि तब लह्यौ ॥८८१ ॥
अति कलेस छेदन मै सोई अजुक्ति किया मूकता होई ।
तातै जोगी छेदन तजै चालन दोहन [302] मंथन सजै ॥८८२ ॥
ताहूमांहि जुक्ति यह धरै अवखध पंच आनि [303] सप्त करे ।
तिनकौ सार जिह्वा तरि देवे अवखध करि मंथन करि लेवै ॥८८३ ॥
याविधि दोहन चालन साधै छेदन तजै मंथन अराधै ।
बहुरि क्रीया पूर्व जो भाखी मूलबंध आदिक जे आखी ॥८८४ ॥

---

३००. भिश्रा बाल (भां) *३०१. हु पुनि (भां)*
३०२. मैथन (ना.) *३०३. सम (भां)*

तिन करि वृध खेचरी पावै या [३०४]आरंभ मै मन ठहरावै ।
करै अन्यथा लहै न सोई वृथा [३०५]श्रम करौ मत [३०६] कोई ॥
॥इति खेचरी मुद्रा की क्रिया ॥

अथ खेचरी सिधि कहिये है ।

कपालमधि त्रीघंटी जोई तिनकौ वरनि सुनाउ सोई ।
नासाविवर प्रथमही कहिये नेत्रविवर दुसरी लहिये ।८८६ ॥
श्रवणविवर तीसरे जानौ अैसी भांति त्रिघंटी मानौ ।
तामधि उलटि खेचरी ल्यावै त्रिघंटी करि सु उर्ध चढावै ॥८८७ ॥
अखंड धार अमृत जहां झरे सहस्रकमल नित वर्षा करे ।
सो पुनि जिह्वा पीवै जहां ब्रह्मानंद सु उपजे तहां ॥८८८ ॥
त्रिघंटी लग[३०७] रसना जावै सोई जालंधर बंध कहावै ।
अैसैही जे है [३०८]नवद्वार बंध भयै सब एक ही बार ॥८८९ ॥
कारजरूप वाय नव जोई नवद्वारनिमधि फिरती सोई ।
कारण प्राण माहि सो आई नाना गमन सकल छिटकाई ॥८९० ॥
याही भांति सकल जो वाई नाभिस्थान मिली सो आई ।
सुखमन मारग प्राण वस होई नाभिस्थान मिली सो आई ।
सुखमन मारग प्राण वस होई दसमै द्वारि पहुती सोय ॥८९१ ॥
जैसे वरिषा रुत जब आवै सरिता अधिक वेगसो पावै ।
मिले सिंधु मै शीघ्र सु जाई तदवत [३०९] ब्रह्म सु जोगी पाई ॥८९२ ॥
तिर्जग अरध कमल षट जोई वेध्या वाय सरल किया सोई ।
फूले सकल सुगंध अति वासी मनकी सर्व कल्पना नासी ॥८९३ ॥
जैसै वेली मै [३१०] जल देवै ताके फूल विकास जु लेवै ।
अैसै सुखमन वेली जानौ वारि समीर तहां पुनि आनौ ॥८९४ ॥

आरंभन (ना.)
३०५. सरम (भां)
३०६. मति कौही (भां)
३०७. लंधि (भां)
३०८. जे (भां)
३०९. तब ब्रह्मानंद (भां)
३१०. वेली जलमै (ना.)

दोहा— अैसी गोप्य जू खेचरी कही प्रगट करि सोय ।
जयतराम गुरुक्रिपाते याको साधन होय ॥८९५ ॥
॥इति खेचरी मुद्रा ॥

अथ षटचक्र वरनन ।

ध्यान अजपासहित कहिये है ।

चौपाई— प्रथमही अजपा सो मन लावै ताकै जपै सकल सिध पावै ।
विनही जाप होत है जोई [311]अजपाजाप कहावै सोई ॥८९६ ॥
सोहं सोहं सासोसास घटमै करै निरंतर वास ।
षट सत सहश्र इकीस जु आवै गुरुकी क्रिपा भेद सो पावै ॥८९७ ॥
सो पुनि ले घटमै उलटावै षटचक्रनमधि आनि मिलावै ।
क्रमसौ जाप करै मन लावै जाविधि आग्या गुरुतै पावै ॥८९८ ॥
॥इति अजपा ॥

अथ षटचक्रवरनन ।

चौपाई— प्रथम चक्र आधार बखानू स्वर्न वर्न तासकौ जानू ।
सक्ति गणेश चतुर्दल सोई वंशंषंसं अक्षर होई ॥८९९ ॥
तपत स्वर्णमय ध्यान जु धारै षटसत तामधि जाप उचारै ।
सोई जाप गणपति को दैवै निर्भय होय चरण पुनि सेवै ॥९०० ॥
॥इति आधारचक्र ॥

अथ स्वाधिष्ठान चक्र ।

स्वाधिष्ठान चक्र पुनि दूजा तेजमनो विजुरी को पूजा ।
षटदल षट तहा अक्षर राजत बंभंमंयंरंलं सहित विराजत ॥९०१ ॥
ब्रह्मासावित्री पुनि जहां षटसहस्र जप जपिये तहां ।
सो पुनि अजपा अजहि चढावै तिनके चरन सीसकौ नावै ॥९०२ ॥
॥इति स्वाधिष्ठान चक्र ॥

अथ मणिपूरक चक्र ।

त्रितीय चक्र मणिपूरक जोई नीलवरनमय जानो सोई ।
लक्ष्मीसहित विष्णु तहां राजत पीत वरन अति सोभा साजत ॥ ९०३ ॥

---

३११. अजपानाम (भा)

[३१२] दसदलसहित अक्षर [३१३] दस जहां डं आदि फं अंति है तहा ।

(डंढंणंतंथंदंधंनंपंफं)

षटसहस्त्र तहा जाप उचारै प्रभु को अरपि चरन सिर धारै ॥९०४ ॥

दसदलमधि अष्टदल जोई औंधो मुख जानीये सोई ।

कदली साद्रिसु पुसय यह जानौ अष्टरंग याके सो मानौ ॥९०५ ॥*

मन बुधिकौ यामै है वासौ सौ नाना ढीच करे तमासो ।

याको जोगी जीत्यो चहई अधमुखसो उर्धमुख करई ॥९०६ ॥* *

दोहा— तामधि सियारामकौ निहचै ध्यावै सोय ।

जयतराम जनमादिके बंधन रहै न कोय ॥९०७ ॥* *

॥इति मणिपूरक चक्र ॥

अथ अनाहत चक्र ।

चतुर्थ चक्र अनाहत सोई पीत वरन द्वादस दल होई ।

का आदि ठा अंतहि राजत [३१४]द्वादस अछर जहां सु राजत ॥९०८ ॥

(कंखंगंघंडंचंछंजंझंञंटंठं)

षटसहस्त्र जहां जाप उचारे ध्यान सदाशिव उरमै धारे ।

[३१५]सोई जाप समरण कीजै उमासहित महादेव दीजै ॥९०९ ॥

॥इति अनाहत चक्र ॥

अथ विशुद्ध चक्र ।

पंचम विशुद्ध चक्र पुनि जानौ षोडस दल करि युक्ति सु मानौ ।

तामधि षोडस अक्षर सोई धूम्रवरण ताकौ पुनि होई ॥

अआइईउऊऋॠऌॡएऐओऔअंअः ॥९१० ॥

अथ आग्या चक्र

षष्टम आग्या चक्र सु कहिये दोय पांखरी तामधि लहिये ।

विद्युत वर्ण सुभ्र अति राजत हंक्षं अक्षर सहित विराजत ॥९१२ ॥

---

३१२. अष्टदल (भां)

३१३. है (भां)

** This verse is missing in (भां)*

*** These verses are missing in (भां)*

३१४. उमा सहित महादेव विराजत (भां)

३१५. This line is missing in (भां)

सहस्त्र जाप जपै जहां जोई परमात्महि समरपे सोई ।
मनकी वृत्य चरनमधि धारै कालकल्पना सकल निवारै ॥९१३ ॥
॥इति षटचक्र[३१६] ॥

अथ सहस्त्रदल कमल वरनन ।

चौपाई— कमल सहस्त्रदल अति सुखकारी ब्रह्मरंध्रमधि सोभति भारी ।
ब्रह्म[३१७] कपूर आभा ताकी जानौ नादातमक तासकौ मानौ ॥९१४ ॥
वरण पचास सकल जहां जोई अकारादि क्षकारलग सोई ।
अ आ इ ई उ ऊ ऋ ॠ ऌ ॡ ऐ ओ औ अं अः । *
कखगघङ, चछजझञ, टठडढण, तथदधन, पफबभम*
यरलवसषशहलक्ष ।*

दोहा— एक सहस्त्र जाप जपि गुरुहि समर्पे सोय ।*
सोहं देवता है सही जानै विरला कोय ॥९१५ ॥*
सकार बाहरि जात है हकार प्रवेशन सोय ॥*
सोहं सोहं मंत्र यह जान्या मुक्ति है सोय ॥९१६ ॥*

चौपाई— षटसत सहस्त्र इकीस जु जहां अजपाजाय उचारे तहां ।
परमात्मा गुरुसम जानै एकरूप करि तिनकौ मानै ।
सो पुनि जाय समरपण करै चरणकमल मसतग ले धरै ॥९१७ ॥

दोहा— ऐसी विधि अजपा जपै चक्रमधि[३१८] चक्र सोय ।
जयतराम गुरुक्रिपाते सकलजोग सिद्ध होय ॥९१९ ॥
॥ इति सहस्त्र दल कमल ॥

अथ सुखमनाकौ विचार ।

चौपाई— सहस्त्र बहतरी नारी जोई तिनमधि सुखमनही कोई
नरनमधि नरपति पुनि जैसै नारिनमधि सुखमना तैसै ॥९१९ ॥

---

३१६. षटकमल (भां) *३१७. कर्पूरआभा (भां)* * *These Lines are missing in (भां)*

३१८. चक्र चक्रमधि (ना.)

ताकी महिमा वरन सुनाऊ जैसे आग्या गुरुते पाऊ ।
मोक्षद्वार की पैरी सोई गुरुमुख साधि लहै जन कोई ॥९२० ॥
उरथै चली मूलते आछै वेध गई षटचक्र जु पाछै ।
बहुरो कामधेन लग धाई सहस्रकमल दल पहुती[३१०] जाई ॥९२१ ॥
सोई सहस्रदल अमृत झरे सहस्रधार कर वर्षा करै ।
सोई धार धेनमुख आवै ताकी वर्षा धेन करावै ॥९२२ ॥
अपने थन करि वारंवारा वरषत अमी अखंडत धारा
सो पुनि सुखमन मारग आवै पहुचै नाभि[३२०] भस्म होय जावै ॥
यातै मूढ मरे सब कोई गुरुविन भेद लहै नही सोई ॥९२३ ॥
तातै जोगी गुरुमत गहै साधै जोग अमर होय रहे ।
जिभ्या उलटि कपालि चढावै ब्रह्मरंध्र मै ले ठहरावै ॥९२४ ॥
सहस्रद्वार जिभ्याकै सोई सूछिम तै सूक्षम अति होई ।
तिनकर अमृतपान करावै जनम मरन का दोष जरावै ॥९२५ ॥
नाद आनाहद अति धुनि वाजै सुनै ताहि मन अति सुख राजै ।
नानवृत्यि सकल मन तजै नित्यप्रति[३२१] नाद अनाहद वाजै ॥९२६ ॥
जैसै मेघ धरनिपरि होई अन्न आदिक बहु निपजै सोई ।
सबही परजा आनंद पावै काल तिनौ भय सहज नसावै ॥९२७ ॥
अैसेही जोगी के जानौ सहस्रकमल रचि [३२२] समानौ ।
धार सहस्र परत है जोई किरण रूप भई पुनि सोई ॥९२८ ॥
कामधेनु वारिद [३२३]सम मानौ वरषत अमी धारी [३२४] सो जानौ ।
जिभ्या[३२५] भूमि पर्‌यौ सो आई तिनमै बहुविध साखनि पाई ॥९२९ ॥

---

३१९. पोंहुते (ना.) *३२०. नाभ (भां)*
३२१. नितिप्रत (भां) *३२२. रवि सम मानौ (भां) ३२३. सो (भां)*

बारह[३२६] मास फूल फल रहै जोगी अपनी इछा गहै।
जोगसिध अणभादिक जोई[३२७] फलसमान मानि यह सोई ॥९३० ॥
फल सो योग समाधि कहावै तहा कालभय निकट न आवै।
जयतराम सो जोगी कहिये गुरुकी क्रिपा समाधि जु लहिये ॥९३१ ॥

इति सुखमना ।

अथ समाधि वरनन ।

चौपई— सहस्रपत्र को कमल जु जोहै पूरव वरनि कह्यौ पुनि सो है।
भंवरगुफा है ताकै परै जोगी तहा समाधि ही धरै ॥९३२ ॥
असंख्य सूरकौ तेज प्रकासै पूरण परमानंद आभासै।
अनहद सबद अखंडित रहै आत्मपरमात्मकौं लहै ॥९३३ ॥
याते परै असंख्य दल जो है सीया सहित राम तहां सो है।
सो पुनि सतचितआनंदरूपा चिदानंद विग्यानसरूपा ॥९३४ ॥

दोहा— सूर्यरूपी राम है किरन जानकी सोय।
सब जगमै प्रकास है सब मैं व्यापक जोय ॥९३५ ॥*
सूर्य ही जलवर्षि है सूर्य प्रतिबिंब सोय।
सूर्यही जल सोखि ले प्रतिबिंब रहै नही कोय ॥९३६ ॥*
अद्वैती ब्रह्म श्रीराम द्वैती व्यापग है सोय।
प्रकृत जल कों सोखिलै प्रतिबिंब रहै न कोय ॥९३७ ॥*
सोखन पोखन है रवी प्रकासक व्यापक सोय।
निर्गुण सगुण जु एक है द्वितीय भाव न ही कोय ॥९३८ ॥*

चौपई— सीया जगत जननी सो जानो उतपति परलै ताकरि मानौ।
[३२८]जहां कोइ सूरचंद नही तारा सहज प्रकास सदा उजियारा ॥९३९ ॥
च्यार मुक्ति प्रभु जनको देवै सो पुनि दास कबै नही लेवै।
प्रभु सेव्य मै सेवग सोई यहै वृत्य सदा मम होई ॥९४० ॥

---

३२४. वारि (भां)
३२५. जिह्वा (भां)
३२६. वारा (ना.)
३२७. फूल समान भई सोई (ना.)
३२८. जहा सुरचंद जाही तारा स्वयं प्रकास सदा उजियारा (भां)
* *These verses are missing in (भां)*

भक्ति सहित प्रभु चरण जु सेवै च्यारो मुक्ति कदे नही लेवै ।
देह माहि वरतै है जौलौ दासभाव सो राखै तोलौ ॥९४१ ॥
धारै ध्यान समाधि लगावै असंप्रग्यात सो नाम कहावै ।
बहुरि देहमै वरतै जोलौ संप्रग्यान कहावै तौ लौ ॥९४२ ॥

दोहा— जल थल मै श्रीराम है सचराचर मै जोय ।
यही व्रत धारा रहै पूर्ण ब्रह्म रहै सोय ॥९४३ ॥*

चौपई— जाग्रत सुपन सुषोपति जानौ मुरुठा ओर समाधि जु मानौ ।
ग्यान अग्यानि विषै पुनि सोई व्यापक सीयाराम ही होई ॥९४४ ॥*
लोभी को मन दाम ही जोही कामीको मन काम ही होई ।
प्यासा को मन नीर ही जानो जोगी मन सियाराम ही मानौ ॥९४५ ॥*

दोहा— उठत बैठत शरीर मै जागत सोवत नीर ।
नीर ही नार पुकारते निहचै जानौ पीड ॥९४६ ॥*
अैसी विरत जु दासकौ नित्य न (नि) हचै करि होय ।
जहां तहां सीयाराम है और न देखे कोय ॥९४७ ॥*
याही मुख्य समाधि है ओर माग नही होय ।
जयतराम य समाधिमै निहचो राखे सोय ॥९४८ ॥*
जम अरु नेम बीज करि जानौ आसन कुंभक पत्र जु मानौ ।
प्रत्याहार यहु फूल सोई धारणा ध्यान समाधि फल होई ॥९४९ ॥

दोहा— जोग कल्पद्रुम है यहै दूरि करै श्रम सोय ।
जयतराम याकै निकट सहजमुक्ति फल होय ॥९५० ॥

चौपई— जोगप्रदीपका यह है भाई प्रगट जोगकौ देत बताई ।
ज्यों मंदर मैं दीपक जोवै लहै वस्त अरु तमकौ खोवै ॥९५१ ॥
ऐसे ग्रंथदीप यह जानौं साधन सकल तेल करि मानौ ।
काया मंदिर मै भरि जोवै लहै समाधि सकल तम खोवै ॥९५२ ॥

* *These verses are missing in (भां)*

जो कोई याकौ भले विचारे गुरुमुख ह्वै साधन द्रिढ धारै ।
लहै मोक्षपद सीघ्र सु सही जयतराम यह निश्चै कही ॥९५३ ॥

दोहा— साखि जु जेजे ग्रंथ की यामै कही जु सोय ।
ते ते अब अनुक्रमस्यों वरण सुनाऊं जोय ॥९५४ ॥*

चौपई— इस ग्रंथन की भाषा जोई सार हि सारनिका स्यो सोई ।
पातंजल जोग प्रकास ही जानो चूडामणी जोगनिध मानो ॥९५५ ॥*
अनभै जोग प्रकास ही मानो जोगसंघिता ऐसै जानौं ।
जोग संधि दिखणा मूरत संघिता जोई हठप्रदीपिका है पुणि सोई ॥९५६ ॥*
गोरखसत जु है पुनि जानौ ततप्रदीपका निश्चै मानौ ।
एकादश है पुनि जो जोई जोग सु नागवलि कहै सोई ॥९५७ ॥*

दोहा— इन ग्रंथन कौ जोग अंग सार लियो सोय ।
जयतराम भाषा करी गुरुमुख जाने कोय ॥९५८ ॥*
दोहा चौपई वरण किय नवसत वाव जान ।
जयतराम संख्या कही निहचै ल्योह प्रमान ॥९५९ ॥*
संवत सतरासै असी अधिक चतुर्दश जान ।
अस्वन सित दसमी विजै पूरण ग्रंथ समान[३२९] ॥९६० ॥
श्रीवृंदावन पुलिनमधि वास हमारो सोय ।
तहाै जैत भाषा करी सुनत सबै सुख होय ॥९६१ ॥*
रास स्थाली याकों कहिये प्रेमपीठ नाम सो लहिये ।
ग्यान गूदरी प्रसीधिही मानौ ताके मध्य स्थान सु जानौ ॥९६२ ॥*
निति लीला सुनिहार इह नित्य समाऊ है सोई ।
पारज सुर वांछे सदा या सम और न कोई ॥९६३ ॥*
सोई राजसिर धारि निजभाषा करीउचारी ।
जयतराम मम इष्टपद जुगल ह्रिदा मै धारि ॥९६४ ॥*

इति श्री जोगप्रदीप (प्य) कायां जयतरामेण
विरचितायां समाधि वरनन नाम अष्टम खंड ॥
संपूर्णं समाप्तं । श्रीरस्तु कल्याणमस्तु
[३३०]संवत १८२३ मीती कार्तिक शुदि २ बुध वासरै

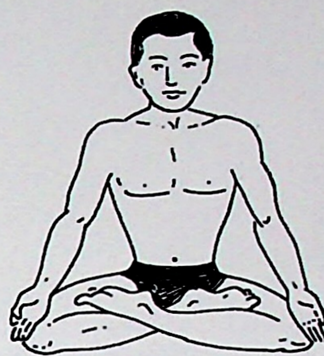
** These verses are missing in (भां)* — *३२९. प्रमान (भां)*
३३०. This line does not exist in (भां)

जोग-प्रदीपिका

चित्र-परिशिष्ट



SVASTIKĀSANA
स्वस्तिकासन



PADMĀSANA
पद्मासन



SAPTARṢĪ ĀSANA
सप्तर्षि आसन



VAJRASIṄGHĀRA ĀSANA
ब्रजसिंघाड़ आसन



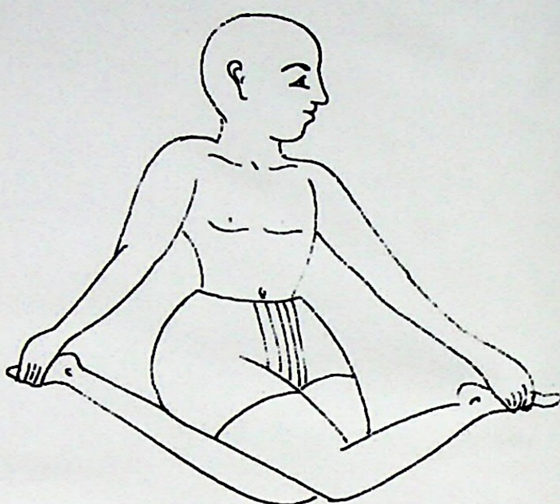
SŪRYA ĀSANA
सूर्य आसन



GORAKHAJĀLI ĀSANA
गोरखाञ्जलि आसन



ANASŪYĀ ĀSANA
अनसूया आसन



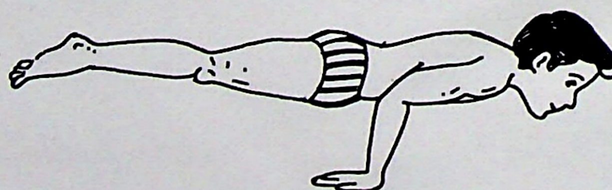


MACHANDRA ĀSANA
मछन्दर आसन

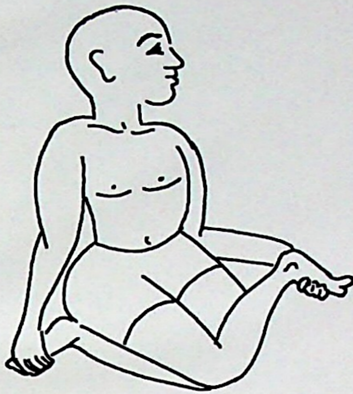
BHAIRU ĀSANA
भैरू आसन



MAHĀMUDRĀ ĀSANA
महामुद्रा आसन



MAYŪRA ĀSANA
मयूर आसन



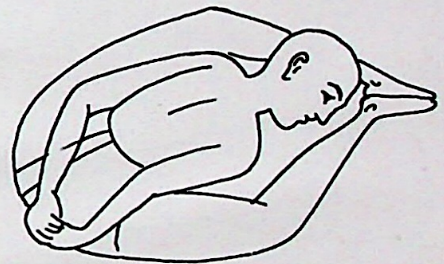
DATTADIGAMBARA ĀSANA
दत्तदिगम्बर आसन



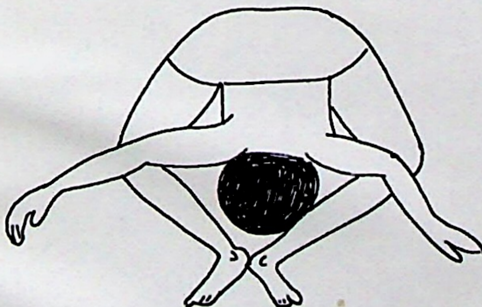
CARPAṬACOKA ĀSANA
चर्पटचोक आसन



KANERIPĀVA ĀSANA
कनेरीपाव आसन



HĀLIPĀVA ĀSANA
हालिपाव आसन



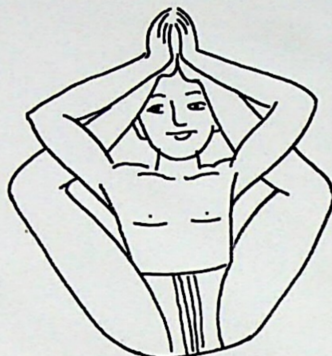
MIḌAKĪPĀVA ĀSANA
मींडकीपाव आसन



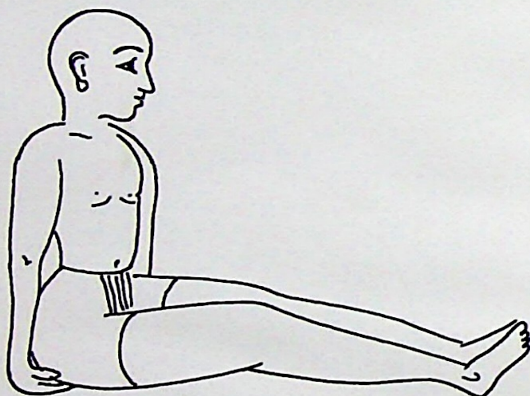
GOPICANDRA ĀSANA
गोपी चन्द्र आसन



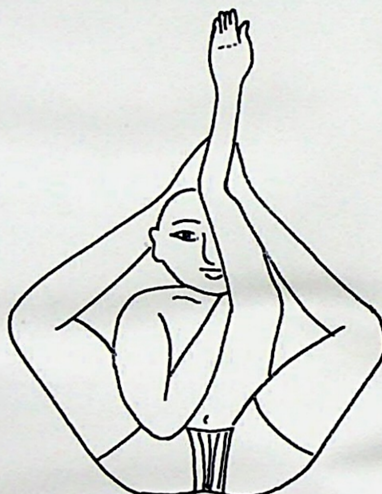
BHARATHARI ĀSANA
भर्तृहरि आसन



VASIṢṬHA ĀSANA
वशिष्ठ आसन



AÑJANĪ ĀSANA
अञ्जनी आसन



CITRA ĀSANA
चित्र आसन



GARUḌA ĀSANA
गरुड़ आसन



SĀVITRĪ ĀSANA
सावित्री आसन



ŚUKADEVA ĀSANA
शुकदेव आसन



NĀRADA ĀSANA
नारद आसन



VARĀHA ĀSANA
वराह आसन



KURAKAṬA ĀSANA
कुरकट आसन



KĀKABHUSAṆḌĪ ĀSANA
काकभुशुण्डी आसन



SIDDHAHARATĀLI ĀSANA
सिद्धहरतालि आसन



MASAKA ĀSANA
मशक आसन



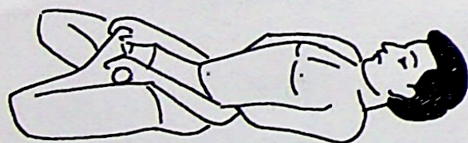
BRAHMĀ ĀSANA
ब्रह्मा आसन



ŪRDHVAPAYANA ĀSANA
ऊर्ध्वपयन आसन



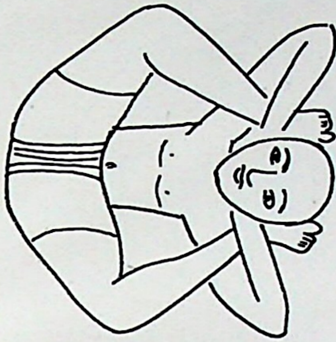
SIDDHA ĀSANA
सिद्ध आसन



NAGNA ĀSANA
नग्न आसन



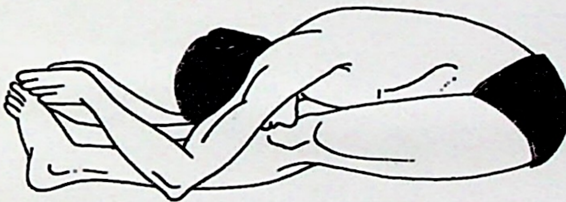
PARAŚURĀMA ĀSANA
परशुराम आसन



MṚTYABAÑJIKA ĀSANA
मृत्युबञ्जिक आसन



KOCAKA ĀSANA
कोचक आसन



BHIḌOKA ĀSANA
भिडोक आसन



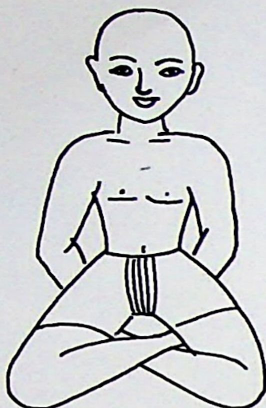
BRAHMAJURĀṄKUŚA ĀSANA
ब्रह्मजुराङ्कुश आसन



ANDHA ĀSANA
अन्ध आसन



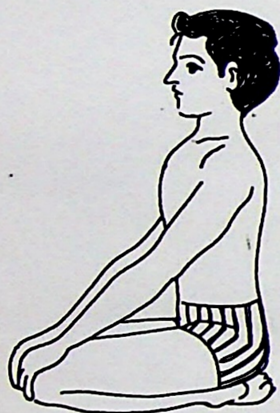
BHISARIKĀ ĀSANA
भिसरिका आसन



VIYOGA ĀSANA
वियोग आसन



BODHASOKA ĀSANA
बोधसोक आसन





BHAGA ĀSANA
भाग आसन



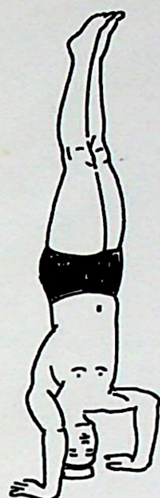
RUDRA ĀSANA
रुद्र आसन



ŚIVALIṄGA ĀSANA
शिवलिङ्ग आसन



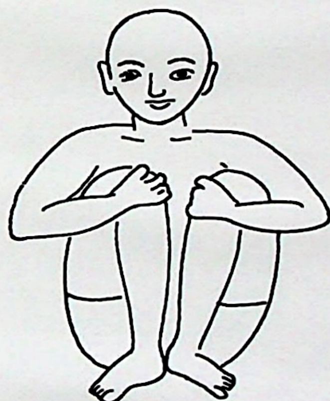
VYĀSA ĀSANA
व्यास आसन



KAPĀLI ĀSANA
कपालि आसन



ŚIVA ĀSANA
शिव आसन



MARKAṬA ĀSANA
मर्कट आसन



PARA ĀSANA
पर आसन



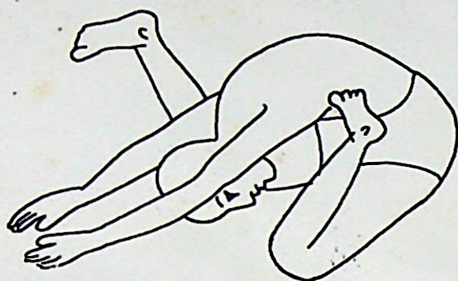
BHADRAGORAKHA ĀSANA
भद्रगोरख आसन



RUṆḌA ĀSANA
रुण्ड आसन



YOGAPADA ĀSANA
योगपद आसन



CAKRĪ ĀSANA
चक्री आसन



VṚŚCIKA ĀSANA
वृश्चिक आसन



VIPARĪTAKARAṆA ĀSANA
विपरीतकरण आसन



DEVA ĀSANA
देव आसन



GOHĪ ĀSANA
गोही आसन